

رونمایی از «آنسوی ایرها»

در جشنواره لندن



«آنسوی ایرها» جدیدترین ساخته مجید مجیدی اولین نمایش جهانی خود را در بخش رقابتی شصت و یکمین جشنواره فیلم لندن تجربه خواهد کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از اسکرین، در بخش رقابتی جشنواره معتبر لندن علاوه بر «آنسوی ایرها» ساخته مجید مجیدی، ۱۱ فیلم دیگر نیز برای کسب جایزه اصلی این رویداد بینیمایی رقابت می کنند.

۱۲ صریه در دقیقه» ساخته «رابین کاپلیو» برنده جایزه بزرگ جشنواره کن در سال ۲۰۱۷، «فرشته سفید می پوشند»

به کارگردانی «ویوین کوه» «نان آورا ساخته «نورا تومی» «درفتهای خوب» از «جولیان

روچاس» و «مارکو دوترا» «نگهبانان» به کارگردانی «آندری زیاکیتسف» «عشق» از «آزاول ساخته «اندرو های» «بی عشق» به کارگردانی «آندری زیاکیتسف» «عشق» از «آزاول و «کوبوب» «کشور شیرین» به کارگردانی «اروویک دروتون»، «اصل» به کارگردانی

دوری فیلی» و «واجب» به کارگردانی «آلماری جاسر» نماینده سینمای فلسطین در

گزار ۲۰۱۸، دیگر فیلمهای بخش رقابتی جشنواره فیلم لندن هستند.

جشنواره فیلم لندن بزرگترین رویداد سینمایی ملی در بریتانیا است و امسال ۲۲۴

فیلم بلند مستند و کوتاه از حدود ۵۰ کشور را به نمایش می گذارد. این جشنواره

که هم اکنون در دهه ششم خود بهر می برد هرساله در ماه اکتبر نیز نظارت و

پشتیبانی بنیاد فیلم بریتانیا (BFI) برگزار می شود.

شصت و یکمین جشنواره فیلم لندن از تاریخ ۱۵ تا ۲۵ اکتبر (۱۲ تا ۲۳ مهرماه)

برگزار می شود.

مجید مجیدی پیش از این در گفت وگویی مشروحی درباره ی فیلمش گفته بود:

«این فیلم دیالوگهای انگلیسی بسیار کمی دارد و بخش عمده آن به زبان هندی است

به همین دلیل بیشتر عوامل ساخت فیلم را منحصراً از هند انتخاب کردم، چرا که آنها

به خوبی با فرهنگ اینجا آشنایی دارند و این به من کمک فراوانی می کند.

اهدای جایزه جلال ستاری در جشنواره آیینی سستی

جایزه جلال ستستاری به دو پژوهشگر ایرانی و یک پژوهشگر خارجی که در زمینه نمایش های آیینی و سنتی فعالیت می کنند، تعلق گرفت. به گزارش ایسنا طبق گزارش رسیده، شامگاه شهم شهرویر در پایان سستینار پژوهشی این فستیوال، جایزه جلال ستاری به پرویز ممنون نوسنده، کارگردان و پژوهشگر، حمیدرضا اردلان محقق آیین های نمایشی و زاک ترودو دبیر سابق یونیمای جهانی اهدا شد.



فتحعلی بیگی دبیر جشنواره تدیس و لوح افتخار را به نیابت از در دریافت کرد.

فتحعلی بیگی در هنگام دریافت

این جایزه گفت: «من افتخار شاگردی

دکتر پرویز ممنون را داشتم و پایانهام

لیاسی من هم درباره تعزیه بود. این

جایزه را به امانت می گیرم و حتما به

دست ایشان خواهم رساند.»

پرویز ممنون نوسنده، پژوهشگر،

بازیگر و کارگردان تئاتر است که سالها

رئیس دپارتمان تئاتر دانشگاه تهران بود

و شاگردان زیادی را تربیت کرد. او از

دولت اتیرش نشان پورفوسی دریافت

کرده و در معرفی نمایش های سنتی

ایران به دنیا فعالیت های زیادی انجام

داد.

ژاک ترودو دبیر سابق

یونیمای جهانی هم جایزه خود را از

محمدحسین ناصریمخت دبیر سمینار

پژوهشی جشنواره دریافت کرد.



عالی لازم است که به طور جدی در این جهت حرکت کنند.معاون آموزشی وزارت علوم گزارشی از روند کارش می موسسات غیر اتفانعی ارائه داده بود، روند رشد کمی تعدادی از موسسات غیراتفانعی از سال ۸۷ تا ۸۳

۸۳ کی سیر تدریجی رشد داشته که تعداد سیران کمی که در سال ۸۷ رشد

کرده بود که از سال کار دولت نهم

و بهرین دلیل وزارت علوم در سال

فرانیده و غیرقابل باور و غیر منطقی

محمل و در سال ۹۵ هشت رشته محمل

افزایش یافته است ولی این در حالی

است که در دانشگاه آزاد از ۱۸۱ رشته

محمل در سال ۹۳ به ۱۴۰۱ رشته محمل

در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

جمعیت را شاهد بودیم.

دکتر شریعتی بر سر تعداد

رشته محمل های دوره کارشناسی

افزود: در دانشگاه غیراتفانعی از

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

دکتر شریعتی یافته است. در سال ۹۵ افزایش یافته است. در

دوره کارشناسی ارشد مراکز غیراتفانعی

وزارت علوم: دوره های تحصیلات تکمیلی طی ۱۰ سال اخیر ۵/۸ برابر شد!

بوده است و این تعداد در دانشگاه آزاد ۵ هزار و ۶۰۹ رشته محل بود. معاون آموزشی وزارت علوم با تاکید بر اینکه تعداد رشته محل ها در دوره کارشناسی ارشد از سال ۹۲ تا ۹۴ داشته است، افزود: این روند از سال ۹۴ به صورت تدریجی افزایش داشته و مجددا در سال ۹۵ کاهش داشته است اما در دانشگاه آزاد از سال ۹۳ تا ۹۴ شاهد رشد ناگهانی در تعداد رشته محل های دوره کارشناسی ارشد بوده که این عینا ناشی از سیاست های نادرست اتخاذ شده در دوران مدیریت وقت بوده است.

دکتر شریعتی با تاکید بر این که تعداد رشته محل ها در دانشگاه های دولتی حدود ۶۴ درصد کاهش داشته است، گفت:

این میزان در موسسات غیراتفانعی ۶۴ درصد، دانشگاه پیام نور ۲۷ درصد،

دانشگاه های وابسته به دستگاه های

اجرای ۹۵ درصد کاهش داشته است

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

یا در اختیار داشتن ۳۵ هزار جمعیت

متعدد بودیم به طوری که در بازدهی

که سال های گذشته از برخی مراکز

این دانشگاه داشتیم یکی از این مراکز

شنبه ۱۱ شهریور ۱۳۹۶ - ۱۱ ذی الحجه ۱۴۳۸ - ۲ سپتامبر ۲۰۱۷ - سال نود و دوم - شماره ۲۶۸۰۸

برگزیدگان جشنواره بین المللی تحقیقاتی رویان تقدیر شدند

مراسم گفت وگو بین محققان پژوهشگاه رویان دانش سلولهای بنیادی را در کشور بومی سازی کردند و این موضوع مهم می تواند منجر به حفظ خانوادها شود.

وی بیان کرد: محققان در پژوهشگاه رویان و برخی مراکز

دیگر گروه پزشکی در این زمینه، با تلاش و همت مضاعف

پافتهای این تلاش های علمی را، به شکل ملموس و مناسب

به جامعه منتقل کرده است.

وی افزود: فعالیت های شاخص مراکز تحقیقاتی وابسته

به جهاد دانشگاهی می توان به خدمات تشخیصی - درمانی

بیماری های ناباروری، تولید انواع آنتی بادی های متوکولنال،

شناسایی و جمع آوری گیاهان دارویی، تولید داروهای گیاهی

و داروهای جدید و نوروتیک، انجام مطالعات اپیدمیولوژیک

و مستمر و طولی و ارایه خدمات درمانی به بیماران سرطان پستان

اشاره کرد.

برگزیدگان جشنواره رویان

پرفسور "توماس براون" از کشور آلمان (برنده گروه

سلولهای بنیادی) برای پژوهش "نقش تراکم کروماتین در

سلولهای بنیادی عضلاتی در میزان فعالیت این سلولها"،

پرفسور "ریکاردو فاد" از کشور هلند (برنده گروه پزشکی

بارساختی) برای پژوهش "رژیم غذایی، التهاب و سلولهای

بنیادی: چه چیزی باعث سرطان روده می شود؟"، دکتر "دیوید

گرینینگ" از کشور استرالیا (برنده گروه چنین شناسی) برای

پژوهش "اکوزوم" عاملی جدید در برهمکنش های مادر و

چنین برای لانه گرینی موقی"، دکتر "کایی ناسو" از کشور ژاپن

(برنده گروه ژنتیک)، دکتر مهدی شیخ برای پژوهش "توزیع

باید قوت یابد، چرا که ما بایدوجه دولتی نمی توان تکنولوژی خلق

کرد. از این رو رویان باید درآمد قابل توجهی از محل فروش

محصولات خود داشته باشد.

وی همچنین به ضرورت بوسیه کردن دانشجویان به

دانشگاههای برتر دنیا اشاره کرد و گفت: ما به واسطه اطلاعات

بسیار غلطی که در حوزه فرار مغزها همواره داده ایم با بسیاری

از کشورها تبادل و ارتباط چنانی نداریم، زیرا این تفکر روابط

ما با سایر کشورها را تحت تاثیر قرار داده است.

سازاری اظهار کرد: دنیا نگاه تجاری به محصولات بلکه

فکر می کنیم با کشیدن سیم خاردار دور کشور و علم و فناوری

می توانیم پیشرفت کنیم قطعا تفکر اشتباهی است. ما باید با

دانشگاه خارجی همکاری مشترک داشته باشیم. ضمن اینکه

سلولهای بنیاده قلی"، دکتر فرشته اسدنباری برای پژوهش

"تولید سلولهای زایای جنینی از سلولهای بنیادی بر توان" و

دکتر کامیابز گیلانی برای پژوهش "بررسی مشخصات متابولیک

در مبتلایان به فقدان اسپرم غیرانسانی: روشی جدید برای

بررسی اسپرم زایی در مردان ناباور" تقدیر شدند.

گروه نوای باستان در برنامه ای، موسیقی ویژه سیرال قدیمی و

خاطر انگیز "وزی، روزگاری" را

در آیین بزرگداشت استاد امرالله

احمدجو و استاد فرهاد فخرالدینی

اجرا خواهد کرد.

فرامرز پایور، علی تجویدی، اکبر

محسنی و شیدا را اجرا خواهد کرد.

سریرست و تنظیم آهنگها و

نوازندهٔ سنتور منوچهر فدایی است

و علی رجبی خوانندگی قطعات و

دهقانی و مسعود عجم (تار) مرتضی

آقاجمعی (سنتور) سیامک غلامی

(نی)، سپهر اشرفی (بهار) آناهیتا

نصیریان (عود) فریدنتونیس (تنبک)

آرش خاتمی (کمانچه)، مهران

گروه را یاری خواهند کرد.

آقاجمعی (سنتور) سیامک غلامی

(نی)، سپهر اشرفی (بهار) آناهیتا

نصیریان (عود) فریدنتونیس (تنبک)

آرش خاتمی (کمانچه)، مهران

گروه را یاری خواهند کرد.

آقاجمعی (سنتور) سیامک غلامی

(نی)، سپهر اشرفی (بهار) آناهیتا

فقط با ضمانت سه ساله

سرویس

۰۲۱-۸۲۵۵

www.samservice.com

www.samsung.com/iran

شرکت می تواند بدون اطلاع قبلی، اقدام به توقف جشنواره نماید.

طراحی و مشخصات ممکن است بدون اطلاع قبلی تغییر کند.

برای اطلاع از شرایط حتما به سایت رسمی سرویس مراجعه فرمایید.

قابل توجه خانم های باردار

این نمایشگاه از شنبه ۱۱ شهریور تا چهارشنبه ۱۵

خطیب نماز عید قربان:دولت ها مصالح امت اسلامی را مورد توجه جدی قرار دهند



خطیب نماز عید سعید قربان گفت: دولت‌ها و روسای کشورها باید به موضوع امنیت و مصالح امت اسلامی توجه جدی داشته باشند.

به گزارش ایرنا، آیت الله محمد امامی کاشانی دیروز در خطبه‌های نماز عید سعید قربان که در محلی بزرگ امام خمینی (ره) برگزار شد با تشریح فلسفه و ابعاد حج افزود: همان طور که رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیامی به مناسبت فرارسیدن ایام حج ابراهیمی تاکید کردند، جهان اسلام باید پیدار شود. فلسفه حج این است و این موضوع باید مورد توجه قرار گیرد، باید به امت اسلامی توجه شود و دولت‌ها و روسای کشورها تلاش کنند که چه مصالحی برای مسلمان است و مشکلات امت اسلامی چیست.

خطیب موفق تهران با بیان این که امروز دنیای استکبار مفاصل زیادی را، به وجود آورده است، اظهار داشت: استکبار نامی، ریخته شدن خون مسلمانان و مشکلات اقتصادی از جمله موضوعاتی است که توسط دشمنان و صهیونیست‌ها دنبال می شود.

امامی کاشانی همچنین گفت: همه ملت‌ها وظیفه دارند به این مساله توجه و حقوق، امنیت مال، جان، حیثیت و آبروی خود را از دولت‌ها مطالبه کنند. وی تصریح کرد: امروز باید فرهیختگان، خطیبان جمعه و نویسندگان در سراسر جهان به این موضوع بپردازند. خطیب نماز عید سعید قربان یادآور شد:

نخبگان باید وضعی راکه امروز در فلسطین، یمن، سوریه و دیگر کشورها به وجود آمده است، به همین جنبانی که در صورت اسلام توسط صهیونیست‌ها و همیمانانش صورت می گیرد، بازگو و دولت‌ها را متوجه این موضوع کنند. امامی کاشانی گفت: امامی کاشانی افزود: متأسفانه اقدامات رژیم صهیونیستی امنیت را در همه امور معنوی ، سیاسی و اقتصادی جهان امروز پرهم زده است. وی به آیاتی از قرآن کریم اشاره و خاطرنشان

آل نقرای الهی نداشت. وی اضافه کرد:امروز در سراسر جهان بسیاری ازمسلمانان به قربانی کردن و این عمل مستحب می‌پردازند افرادی که در راه حق قربانی می کنند می‌دانند ارزش درشت دارد تقوا در قربانی کردن است همه را در همه امور باید ملاک را تقوا بدانیم. او ادامه داد:اذا سنه این امتحان بزرگ در روز عید قربان حضرت ابراهیم (ع) و اسماعیل(ع) هستند در کشور ما نمونه‌های زیادی از ایثار و شهادت از این دست داریم در واقع خانواده معظم شهید از این نمونه‌ها هستند. وی تاکید کرد:مال شهید حبیبی و شهدایی حرم اثبات کردند که در مسیر امتحان الهی قدم برمی‌دارند و سربلند بیرون می آیند.

او با اشاره به این که الحجه کتب:این ماه را، ماه امامت و ولایت خوانده اند که به دلیل مناسبت‌های زیادی است که با امامت وارد شده است.

امام جمعه قم بیان کرد:اوج این مناسبت‌ها در ماه

خطیب نماز عید قربان:دولت ها مصالح امت اسلامی را مورد توجه جدی قرار دهند

کرد: در قرآن آمده است در ایام حج نخبگان در مکه جمع می شوند و تصمیم‌گیری می کنند که با کمال تأسف امروز این چنین نیست.

امام جمعه موفق تهران گفت: وسایل ارتباط جمعی باید همه مسائل را اطلاع‌رسانی کنند و این وظیفه‌ای برای ماست.

امامی کاشانی با بیان این که جهان امروز برای تغییر نیازمند ولایت و امامت است خاطرنشان کرد: این تحول به دست حضرت ولی عصر (عج) ایجاد خواهد شد. وی افزود: بحمدالله ایران از ولایت به نیابت از امام زمان برخوردار است ولی در عین حال می‌بینیم که دشمنان کشور را این چنین احاطه کرده‌اند و راهی جز اتحاد، وحدت،انسجام، رسیدگی به مشکلات دیگران و به نحو عام در تمام جهان اسلام نداریم. این تکلیف و وظیفه‌ای است که از شهدای بزرگ و امام شهدا به ما رسیده است.

خطیب نماز عید سعید قربان در این مراسم یاد و خاطره شهید حبیبی را گرامی داشت و ابراز امیدواری کرد در روز سعید عید قربان همه مهمان امام زمان(عج) باشند.

امامی کاشانی گفت: در بخش دیگری از خطبه‌های نماز عید سعید قربان به تشریح فلسفه قربانی کردن در روز عید سعید قربان پرداخت و گفت: قربانی کردن به خدا نمی‌رسد و خون حیوان به خداوند ارتباطی ندارد و این که در جاهلیت خون گوسفند را به دیوار کعبه می‌مالیدند، به معنای این که خداوند از آن بهره برد. این خون و گوسفند به خدا نمی‌رسد.

وی افزود: این رابطه دله روح وقلب و نوری است که باید با خدا باشد و تقوای شما تنها چیزی است که به خدا می‌رسد و خداوند این حیوان را تسخیر شما کرد. خداوند انسان را بر حیوان مسلط کرد و قدرت دارد تا خدایع کند اما جمعه موفق تهران خاطرنشان کرد: این برای آن است که خداوند را بزرگ بداندید و بالاخر از خداوند هیچ چیز را قرار ندهیم و بدانیم که همه قدرت‌ها عزت‌ها و عزت‌ها متعلق به خداوند است و به جای تکیه بر خود، به خداوند تکیه کنیم.

امامی کاشانی گفت: از آیه شریفه قرآن و فلسفه عید قربان باید می‌گیرم که همه کارها به دست خداوند است و بالای دست خداوند دستی قرار ندارد.

وی اظهار داشت: بنابراین خدا را بزرگ بشماریم و کارها را به خدا واگذار کنیم و در دیاره قرآن قدرت بگیریم و با تقوا، نیکوکاری، احسان، خدمت به مردم و این مشکلات مردم و رفع گرفتاری مسلمان روایات حقوق دیگران قدم برداریم و این چیزی است که یک انسان و مومن باید داشته باشد.

امام جمعه قم: عید سعید قربان روز سرافرازی از امتحان دشوار الهی است

فی الحجه:عید سعید غدیر است این روز اختصاص به شیعه ندارد ولایت امام‌المومنین (ع) و ائمه به همه اختصاص دارد قربان روز امتحان سختی است تا درستی آنچه را که مومنان آموخته اند به اثبات برسانند.

آیت الله سید محمد سعیدی در خطبه‌های نماز قربان در حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه(س) با حضور زائران و مجاوران و وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، افزود:قربانی قربانی قایل به درگاه الهی پذیرفته نشد، نسبت به برادرش غضب کرد در این باره مهم‌ترین علت نپذیرفتن قربانی قایل این بود که در آن نقرای الهی نداشت.

وی اضافه کرد:امروز در سراسر جهان بسیاری ازمسلمانان به قربانی کردن و این عمل مستحب می‌پردازند افرادی که در راه حق قربانی می کنند می‌دانند ارزش درشت دارد تقوا در قربانی کردن است همه را در همه امور باید ملاک را تقوا بدانیم.

او ادامه داد:اذا سنه این امتحان بزرگ در روز عید قربان حضرت ابراهیم (ع) و اسماعیل(ع) هستند در کشور ما نمونه‌های زیادی از ایثار و شهادت از این دست داریم در واقع خانواده معظم شهید از این نمونه‌ها هستند. وی تاکید کرد:مال شهید حبیبی و شهدایی حرم اثبات کردند که در مسیر امتحان الهی قدم برمی‌دارند و سربلند بیرون می آیند.

او با اشاره به این که الحجه کتب:این ماه را، ماه امامت و ولایت خوانده اند که به دلیل مناسبت‌های زیادی است که با امامت وارد شده است.

امام جمعه قم بیان کرد:اوج این مناسبت‌ها در ماه

کاهش نرخ سود بانکی ۱۵

درصد، باعث کرج نقدینگی به دیگر بازارهای اقتصادی خواهد شد؛ زیرا اصولا هیچ‌کدام از این بازارها قادر به رقابت با این نرخ سود نیستند. اگر نرخ سود بالا باشد، هزینه اعطای تسهیلات برای تولید هم افزایش می‌یابد که در نهایت کاهش قدرت رقابت محصولات تولیدی کشور را به همراه دارد، بنابراین باید به شرایط تعادلی فکر کنیم.

نرخ رشد اقتصادی امسال مثبت خواهد بود، البته در بخش نفت

قطعاً دیگر شاهد رشد شگفت‌انگیز سال گذشته نخواهیم بود. اما قطعاً در دیگر بخش‌های اقتصادی شاهد رشدی ملموس خواهیم بود و پیش‌بینی می‌کنیم دست کم رشد اقتصادی ۵ درصدی در سال ۹۶ حاصل شود.

ولی‌اله سیف رئیس کل بانک

مرکزی در برنامه تئیترا امشب، شبکه

خبر ضمن اعلام این مطالب با اشاره

به نحوه اجرای قانون بانکداری بدون

ربا در کشور تصریح کرد: هیچ

شبهه‌ای در خصوص تطبیق نظام

بانکی کشور با موازین شرعی با

استانده دستورالعمل‌های انبیه‌های

موجود وجود ندارد، اما آنچه مهم‌ی

طرح ایجاد قرار می‌گیرد، انباشتی

درصد است که در اجرای این قانون وجود

دارد.

به گزارش روابط عمومی بانک

مرکزی، وی افزود: در این خصوص

مرکزی در برنامه تئیترا در کشور

آشنا کردن و ایجاد آگاهی در نظام

بانکی صورت گیرد، اما حتی اگر در

مسئولیت‌بست سبک‌نگین توفیق

صندوقی به دست آوریم تنها

نییم از مشکل حل می‌شو، چون

نییم دیگر مشکل ناشی از باور و تلقی

صاحبان سرده‌های بانک و بانکها

در ارتباط هستند. به عبارت دیگر

برای موفقیت نظام بانکی در اجرای

بانکداری بدون ربا نیاز شدیدی به

آموزش اساسی و مقابله این قانون

به صورت محاسمی می‌شو. در همین

راستا به نظر می‌رسد اختصاص یافتن

درصدی‌ای از سودی صدا و سیم

برسای توضیح این قانون و محیط

قرمزی که معاملات را شبیه ناک

می‌کند، می‌تواند مؤثر واقع نشود؛

بهبودی آن به شناخت عمیق اعتقادی

در میان مردم ایران در این خصوص

وجود دارد.

رئیس کل بانک مرکزی در

ادامه در خصوص پیشرفت طرح

اخبار داخلی

سبف در خصوص تکلیف جدید

خودروسازان برای رعایت تصمیمات

بانک مرکزی در حوزه پیش فروش

تسهیلات ازدواج آمادگی کردند

به رقابت با این نرخ سود نیستند.

کلید خورد و تا به امروز ۲۸۸ هزار

مورد تسهیلات قرض الحسنه ازدواج

پدید آمد که در نهایت کاهش قدرت

دیگر به در نوبت رسیدگی است،

بانک مرکزی برنامه دارد تا پایان

شهریور صف‌های انتظار به‌طور کامل

از میان برون. نکته دیگر این که در

دلایل سرعت ایجاد شده حتی افرای

که قیلا به علت انتظار طولانی قید

دریافت تسهیلات را زده بودند که

قدم دیگر گذاشته‌اند و حدود ۱۲۰

هزار تقاضای جدید به ثبت رسیده

است.

وی با اشاره به تصمیم بانک

مرکزی برای کاهش نرخ سود و

نگرانی از کاهش درآمد سربده‌گذاران

به خصوص سربده‌گذاران خود

گفت: در مورد نرخ سود بانکی یکی

از مجموعه‌هایی که می‌تواند مبنای

قصورات قرار گیرد، نرخ ایران بیش از

روزگاری نرخ تورم در ایران بیش از

۳۰ و حتی ۴۰ درصد در همان

زمان نرخ سود بانکی به ۲۲ و ۲۳

درصد می‌رسید. یعنی تسهیلات‌گذاران

به‌طور متوسط سالانه ۱۸ و ۲۰

درصد از قدرت خرید خود را از

دست می‌دادند، اما امروز شرایط تعادل

است.

به گزارش روابط عمومی بانک

مرکزی در برنامه تئیترا امشب، شبکه

خبر ضمن اعلام این مطالب با اشاره

به نحوه اجرای قانون بانکداری بدون

ربا در کشور تصریح کرد: هیچ

شبهه‌ای در خصوص تطبیق نظام

بانکی کشور با موازین شرعی با

استانده دستورالعمل‌های انبیه‌های

موجود وجود ندارد، اما آنچه مهم‌ی

طرح ایجاد قرار می‌گیرد، انباشتی

درصد است که در اجرای این قانون وجود

دارد.

به گزارش روابط عمومی بانک

مرکزی، وی افزود: در این خصوص

مرکزی در برنامه تئیترا در کشور

آشنا کردن و ایجاد آگاهی در نظام

بانکی صورت گیرد، اما حتی اگر در

مسئولیت‌بست سبک‌نگین توفیق

صندوقی به دست آوریم تنها

نییم از مشکل حل می‌شو، چون

نییم دیگر مشکل ناشی از باور و تلقی

صاحبان سرده‌های بانک و بانکها

در ارتباط هستند. به عبارت دیگر

برای موفقیت نظام بانکی در اجرای

بانکداری بدون ربا نیاز شدیدی به

آموزش اساسی و مقابله این قانون

به صورت محاسمی می‌شو. در همین

راستا به نظر می‌رسد اختصاص یافتن

درصدی‌ای از سودی صدا و سیم

برسای توضیح این قانون و محیط

قرمزی که معاملات را شبیه ناک

می‌کند، می‌تواند مؤثر واقع نشود؛

بهبودی آن به شناخت عمیق اعتقادی

در میان مردم ایران در این خصوص

وجود دارد.

رئیس کل بانک مرکزی در

ادامه در خصوص پیشرفت طرح



ح و فصل نشود. متأسفانه کاهش

سرمايه بانکها در مقایسه با قیمت

فعالیت‌هایشان به شدت پایین است

آخریم که جلسانی در کارگروه

اقتصادی بانک مرکزی تشکیل دادیم

تا این فعالیت‌ها منضبط‌تر شود و در

نهایت هم مقرر شد بانک مرکزی

به همکاری وزارت امور اقتصادی و

دارایی آیین نامه جدیدی در شورای

پول و اعتبار تهیه کند و به تصویب

برسانند که از ابلاغ، خودروسازان

موظف به اجرا خواهند شد و بانک

مرکزی هم نظام مقر بر نحوه اجرا

خواهد بود.

رئیس کل بانک مرکزی در ادامه

به اشاره به موضوع بانکداری بانکی

تاکید کرد: به‌دکان بانک یکی یکی

از مشکلات نظام اعتباری ایران است،

با توجه به این شرایط هم به‌طور

خلاصه گفته می‌شود که با مشکل

تنگنای مالی و تسهیلات نقدی است.

به روش‌هستیم این مشکل ناشی از

دلایلی است؛ از جمله مطالبات معوق

و غیرقابل وصولی که در مقایسه با

استانداردهای موجود در دنیا حجم

بالایی دارد. بر اساس آمار در ابتدای

کار دولت یازدهم این مطالبات ۱۵۱

درصد از کل تسهیلات نظام بانکی را

تشکیل می‌داد، اما امروز خوشبختانه با

تلاش‌های انجام شده این نسبت به

۱۱ درصد رسیده است. البته کماتکار

استانداردها چنانی فاصله معناداری

را نشان می‌دهد. این نسبت در دنیا تا

۳ یا ۴ درصد منطقی تلقی می‌شود.

وی بخش دیگری از مشکلات

موجود در سیستم بانکی را ناشی

از مطالبات بانک‌ها از دولت و

برجمعوجهایشت تسهیلات کرد

افزود: در تیرماه‌های قوتیف کردیم

امسال و سال گذشته مواردی دیده

شدند که بر اساس آن در محل‌های

تعریف شده، یک‌سری از بدهی‌های

دولت تسویه شد. در حقیقت دولت

مصمم است در این جهت اقدامات

جدی انجام دهد تا مشکلات بانکی‌ها

از جمله کفایت سرمایه ناچیز آنها

نسبت نیازمند پیگیری‌های قضایی و

حقوقی است. بانک مرکزی به

این مسیر در حال حرکت است و

برای اسی منظور هم چند راهکار

انتخاب شده که اولین آنها وصول

مطالبات است و دیگری حذف آنها

از طریق ذخایری که برایشان در نظر

گرفته شده‌است. از سوی دیگر با توجه

افزایش عملیات بانکی، نسبت

فعلی مطالبات معوق کل کت تسهیلات

اعطا شده کاهش می‌یابد. ضمن این

که در نهایت بخشی از این مطالبات،

غیرقابل وصول باقی می‌ماند.

رئس کل بانک مرکزی در ادامه

با اشاره به فرآیند تک‌نرخی شدن

ارز تصریح کرد: یکسان سازی نرخ

ارز فرآیند بسیار ساده‌ای است؛ به

خصوصاً آن‌ها که همه عوامل آماده

و مهیا شده، اما به‌سبب جز این بود که

پیش‌نیازی هم فراهم شد تا اطمینان

بایم ارتباطات بین‌المللی بانک‌های

ایران در وضعیتی قرار دارد که

می‌تواند از تک‌نرخی شدن بازار ارز

حمايت کند. اگر این اطمینان وجود

نداشتند، نباید هزینه‌های اقدامی برای

تک‌نرخی شدن بازار ارز جویرله و

شایدزود خواهد بود. وی در خصوص

زمان اجرای تک‌نرخی شدنن بازار

از گفت: پیش‌بینی من این بود که

در اوایل دولت دوازدهم بازار ارز به

نرخ‌ی واحد برسد، اما ترجیح می‌دهم

با توجه به شرایط، تاریخ مشخصی را

برای آن اعلام کنم.

به گفته سیف، یکی از عواملی

که ثبات اقتصادی را در دولت یازدهم

مستقر کرد و شرایط مطلوبی را

برای فعالیت اقتصادی به وجود

آورد جلوگیری از نوسانات نرخ ارز

بود و بانک مرکزی با قدرت این

مسیر را ادامه خواهد داد و اجازه

نمی‌دهد شوک‌های هیجانی به بازار

و نسبتاً حاکم بر آن لطمه‌ای وارد

کند. ضمن این که از ابتدای دولت

یازدهم تا به امروز همه نرخ از ثابت

نمانده و بانک مرکزی اجازه داده این

قیمت‌ها خوششان را با واقعیت‌ها

تطبیق دهند.

وی در ادامه‌ه میزان نقدینگی

موجود در کشور را ۱۲۰۰ هزار میلیارد

حج و تفاهمات اسلامی

<div> </div> 	<div> </div>
استاد شهید آیت‌الله مطهری	بخش پنجم
کعبه و نقش اجتماعی آن	
۱. از آیات قرآن برمی‌آید که کعبه قدیمی‌ترین معبد جهان است. ^{۱۱}	
۲. اول بیت و وضع للناس للذي ببكة «رجوع شود به تقاسیم مفضل که از جنبه تاریخی متعرض این مطلب شده‌اند.» آقای غفوری در سخنرانی کنگره حج می‌گوید: «به طوری که نوشته‌اند، از زمان‌های قدیم هفت معبد بزرگ و عمومی وجود داشته که در چین و هند و بلخ و صناع و غیره و یا در قدیم مشاهد مشرفه و خانه علماء خود مطبی است. به حال آن یک نظر حرم حکم بست را دارد، حتی نسبت به حیوانات. البته باید دید از نظر مجرمین قانونی چه حکمی دارد، خصوصا کسانی که از خود حرم مرتکب موجبات حد و قصاص می‌شوند. در دعای ابراهیم(ع) نیز آمده است: رب اجعل هذا بلدا آمنا یا: اجعل هذا البلد آمنا » و همچنین سوره بقره، آیه ۱۲۵: و اذ جعلنا البيت مثابة للناس و امنا و اتخذوا من مقام ابراهيم ... این خصوصیت حرم مؤید این است که باید مردم متعلق به همه مسلمین باشند نه به دسته مخصوص که در بند ۴ گفته خواهد شد.	

این خانه، خانه بربرکتی است و بناسبت است که منشأ خیرات و برکاتی برای اهل توحید و عدل یعنی مسلمین باشد؛ چنانکه در آیه پیش ذکر شده است.

۳. از آیات قرآن باز برمی‌آید که این خانه و حريم آن محل امن و امان است. در کعبه و بلکه در حريم کعبه، به نام «حرم»، کسی حق تعرض به صید و هیچ شکاری تا چه رسد به انسان ندارد، که آنجا بسبت کامل و آزادی و امنیت کامل و حریت بیان و عقیده کامل و عدم‌تعرض کامل برقرار است. این جهت که بعضی امکان مقدس است و پناهگاه و انحصاری در آنجا پناهنده می‌شوند، مثل مجلس شورا و سنا و غیره و یا در قدیم مشاهد مشرفه و خانه علماء، خود مطبی است. به حال آن یک نظر حرم حکم بست را دارد، حتی نسبت به حیوانات. البته باید دید از نظر مجرمین قانونی چه حکمی دارد، خصوصا کسانی که از خود حرم مرتکب موجبات حد و قصاص می‌شوند. در دعای ابراهیم(ع) نیز آمده است: **رب اجعل هذا بلدا آمنا** یا: **اجعل هذا البلد آمنا**» و همچنین سوره بقره، آیه ۱۲۵: **و اذ جعلنا البيت مثابة للناس و امنا و اتخذوا من مقام ابراهيم**... این خصوصیت حرم مؤید این است که باید مردم متعلق به همه مسلمین باشند نه به دسته مخصوص که در بند ۴ گفته خواهد شد.

آقای غفوری می‌گوید: «امروز بشر احساس کرده که احتیاج دارد به محلی که محترم بوده و از نظر بین‌المللی محل دادرسی و کنفرانس‌های جهانی و بالاخره مرجع رفع اختلافات بزرگ باشد... آیا این نکته را نباید مسلمین توجه داشته باشند که چندین قرن قبل طرح صحیح یک مجمع دینی برای ایجاد وحدت در بین ایشان ریخته شده؟»

۴. خانه کعبه و ماه‌ذی‌الحجه وسبیل‌های است برای قیام اهر مسلمین: **جعل الله الکعبة البیت الاحرام قیاما للناس و الشهر الحرام و الهدی و القلاد**... در این آیه اثر اجتماعی حج و اعمال آن ذکر شده است؛ چنان که در روایات نیز آمده است. کلمه «حرام» که تکرار شده، فلسفه و مناط را ذکر می‌کند، یعنی داشتن چنین مکان محترمی نگهدارنده مسلمین است.

۵. این خانه و بلکه حرم نباید مالک خصوصی داشته باشد، مال خداست یعنی مال همه است. همه حرم حکم مسجد را از این جهت دارد- نه از سایر جهات - لهذا در ذیل این آیه (نوح: ۲۵): **اول الذین کفروا و یصدون عن سبیل الله و المسجد الحرام الذی جعلناه للناس** «**سواء الماکف و فیه و الباد**» در وارد حرات شده؛ که کسی حق ندارد مردم را مانع شود از ورود به مکه به عنوان اینکه اینجا شهر ما و وطن ما و مملکت ماست، و این آیه در وقتی نازل شد که قریش مانع ورود مسلمانان به مکه شدند. و همچنین است آیه ۲۴ انفال: **و ما لهم الا یمضیهم الله و هم یصدون عن المسجد الحرام و ما کانوا اولیاهن**...

علیهذا کعبه و مسجد و بلکه حرم متعلق است به هرکس که اهل توحید و عبادت خدا و بر ملت ابراهیم باشند...^{۱۲} مثل این است که از طرف ابراهیم این محل بر اهل توحید و عبادت خدای یگانه وقف شده است، ولی وقف نیست، نوعی دیگر از ملکیت است خاص خود همان ملکیت بین‌المللی اسلامی است.

در نهج‌البلاغه مولی به قلم پسند عباس که عامل مکه بود، نامه می‌نویسند: **اما بعد، فاقم للناس الحج** «و ذکرهم بایام الله...» (کتاب ۶۷ نهج‌البلاغه) [اما بعد، مراسم حج را برای مردم به یاد دار، و ای‌الله (عزیرت‌ها) تاریخ را به یادشان آر، در هر صبح و هر شب برای مراجعه آنان در مجلس عمومی بنشین، به پرسش پرسش‌کننده پاسخ ده، و نادان را علم بیاور، و با عالم مذاکره، کن، و بنیاد می‌ات و مردم پیامبرشان را زبانت و درباری جز چهرات نباشد... و به اموال الهی که نزد تو جمع می‌گردد بنگر و آن را به بی‌علمندان و گرسنگانی که نزد تو هستند، به مصرف رسان... و به سلاکمان کمک مستوره که از کسانی که در خانه‌هاشان سکونت می‌کنند، کاری نگیرند؛ زیرا خدای سبحان می‌فرماید: عاکف و بادی در این سرزمین یکسانند... عاکف کسی است که مقیم مکه است، و بادی کسی است که اهل مکه نیست و به قصد حج آنجا می‌آید. خادمان ما، و شما را به آنچه خود دوست دارد مقرر سازد.]

هرچند در آیه قرآن [کعبه] به مسجدالحرام تعبیر شده، ولی در قرآن کریم کلمه کعبه به‌خصوص بیت یا گاهی شمسال حرم بیت در تمام حرم می‌شود، مثل کعبه مدینه باکعبه بالغ. همچنین کعبه مسجدالحرام گاهی شمسال حرم آن یعنی تمام حرم می‌شود و علیهذا بعد نیست که مقصود امام خصوص خانه‌های مکه نباشد، تمام حرم این حکم را دارد.

در احادیث ما وارد شده: اول کسی که برای خانه‌های مکه مصرعاین قرار داد، معاویه بود... کان الناس اذا قدما کما فی الدار لای علی الباطر حتی یقضى حوائجهم... و کان اول من علق علی بابه المصریین، معاویه بن ابی سفیان و کسی یبغی لاحاد ان یمنع الحاج شیئا من الدار و منازلها... مردم در گذشته چنان بودند که چون به اموال الهی که نزد تو جمع می‌گردد بنگر می‌شد تا حوایجش را برآورد... و اول کسی که برای خانه خود دو لنگه در قرار داد، معاویه بن ابی سفیان بود، و برای احدی از اهل مکه شایسته نیست که حاجیان را از خانه‌های و منازل آن باز دارد.]

در صافی از علل نقل می‌کند: **له‌یکن یبغی ان یوضع علی دور مکه ابواب، لئلا للحاج ان یزولوا مهم فی دورهم علی سائر الدار، حتی یقبضوا مناسکهم و اول من ادول من جعل الدور مکه ابوابا معاویه** : «سزاوار نبود که برای خانه‌های مکه در قرار دهند؛ زیرا حاجیان حق دارند به حیاط خانه ساکنان مکه وارد شوند تا مراسم حج را به پایان برند... و اول کسی که برای خانه‌های مکه در قرار داد، معاویه بود.»

معلوم می‌شود نظر اسلام این بوده که هر شریف متعلق به همه مسلمین باشد. در آیه کریمه سوره حج (آیه ۲۶) دارد: **و انما نزلنا لایراهم مکان البیت ان لا یتشرک فی شئنا و یطهر بطنی لظانفی و یطهوا الرع السجود**: «یا دکن آنگاه که جای خانه کعبه را برای ابراهیم مشخص کردیم و (به آن گنیمت) که چیزی را شریک من مساز، و خانه مرا برای طواف‌کنندگان و برپایایندگان (به نماز) و رکوع‌کنندگان سجده‌گزار پاکیزه ساز!»

صافی از کافی و تهذیب نقل می‌کند: **فینبغی للبدن ان لا یدخل مکه الا و هو طاهر قد غسل عرقه و الاذنی و نظهر** : [پس شایسته است که بنده داخل مکه نشود مگر آنکه پاکیزه باشد، به طوری که عرق و اودگی‌های خود را بشوید و خود را پاکیزه نموده باشد.] این حدیث، منظور آقای بازرگان را تأیید می‌کند که می‌گفت: مقدما برای پاکیزه نگه‌داشتن آن لازم است محیط حرم و همچنین حرم را شخصان پاکیزه بگردانند. در آیه بعد دارد: **و اذن فی الناس یلمح یناوت و رجالا و علی کل شاهر یأتین من کل فجح قبیح** : [در میان مردم ندای حج درده تا با پای نازده و سوار بر شتران لاغر اندام که از راه‌های دور و دراز می‌رسند، بیرون تو آیند.]

بعضی از اهل ذوق و عرفان گفته‌اند اینکه در آیه دارد «یاوتک» (نزد تو بیایند). برای این است که باید متوجه مقام ولایت ولی بود و از مجرای وجود او کسب فیض کرد؛ ولی خداوند است نظر به ولی باشد که باید رهبر و هادی و مرشدی داشته باشند، همان‌طور که از صدر اسلام امارت حجاج یک سمت حکومتی بوده است.

ادامه دارد

شده: الله علی الناس حج

۱۶. الله یبعد توحید، زیرا از نظر قرآن او بیت وضع للناس... جعلناه للناس اول العاکفین... الله الکعبة البیت الاحرام قیاما للناس...

۱۷. «لعمرون» ۹۶.
۱۸. «سوره صبح» ۲۹ و آیه ۱۹ کعبه به (بطن العقیق) یاد شده
۱۹. «مقصود کعبه کهنه قدیمی می‌باشد و ممکن است مقصود کعبه باشد»
۲۰. از یاد باشد: که لامکه، خانه چنان که در روایتی از امام باقر(ع) روایت شده (تفسیر صافی).
۲۱. بقره، ۱۲۶.
۲۲. ابراهیم، ۲۵
۲۳. مائده، ۹۷
۲۴. مضمونا این جهت که راجع به حج همه جا کلمه الناس تکرار

به منظور دستیابی به یک نمای کلی از واقعیت‌های موجود در زمینه حضور قرآن در سطوح مختلف جامعه، نکات زیر قابل طرح است:

فعالیت‌های قرآنی کشور

فعالیت‌های قرآنی کشور در بازه زمانی پس از انقلاب را به موارد زیر می‌توان تقسیم کرد: فعالیت‌های پژوهشی و انتشاراتی؛ فعالیت‌های آموزشی؛ فعالیت‌های تبلیغی و ترویجی.

الف)فعالیت‌های پژوهشی و انتشاراتی

ارتباط تنگاتنگی بین پژوهش و نشر در کشور وجود دارد. عمده محققان، پژوهشگران و مؤلفان برآنند تا نتایج تحقیق و تألیف خود را منتشر نمایند؛ لذا آثار منتشره بیانگر میزان تحقیق و پژوهش می‌باشد. در حوزه پژوهش و تألیف می‌توان مجموعه فعالیت‌ها را به شرح زیر تقسیم نمود:

۱-پژوهش در حوزه علوم قرآنی شامل پایان‌نامه‌ها، مقالات، کتاب و سایت‌های پژوهشی.

۲-رشته تفسیر، ترجمه و ملحقاتش؛ پژوهش و تحقیق و تألیفی که موضوع آن یک بحث قرآنی مرتبط با خود قرآن باشد.

ب)فعالیت‌های آموزشی

مجموعه فعالیت‌هایی که به یادگیری قرآن بینجامد، فعالیت آموزشی محسوب می‌شود که عمده‌ترین آن، آموزش مجموعه روخوانی و روان‌خوانی برای غیر عرب‌زبانان می‌باشد و مراحل بعد اختصاص به آموزش فنون و مهارت‌ها دارد که می‌توان به روان‌خوانی یا روش ترجمه و تفسیر و تسلط به یک یا چند هنر قرآنی اشاره کرد.

ج)فعالیت‌های تبلیغی و ترویجی

عمده‌ترین فعالیت قرآنی در ایران در این حوزه صورت می‌گیرد. نمایشگاه‌های قرآن، مجالس انس با قرآن، تلاوت‌های مجلسی و تلاوت در مراسم، تولید آثار هنری، چاپ و نشر دست به دعا می‌برند، «رتباه‌ها» قرآن را می‌خوانند و وقتی کسی را بخواهند موظف‌ه کنند، آیات الهی را تلاوت می‌کنند. برخلاف ائمه جماعات و خطباء ما که در آغاز سخن بخشی از آیات را می‌خوانند و سخنرانی خود را بدون ارتباط با آیه تلاوت شده به پایان می‌برند!

۲- رابطه مردم با قرآن کریم

توجه مردم به قرآن کریم، توجهی همراه با تقدس است. آنها به قرآن احترام می‌گذارند، به آن تبرک می‌جویند، از زیرش رد می‌شوند، برای خانه نو آینه و قرآن می‌برند، عروس و داماد در کنار قرآن عقد می‌کنند، شرکت‌های سازنده اتومبیل سوره‌هایی از قرآن را همراه مدارک ماشین هدیه می‌کنند، جلسات رسمی را با قرآن شروع می‌کنند، شبهای قدر قرآن بر سر می‌گیرند، و در ماه رمضان و در مجالس ختم به نیت کسب ثواب قرآن می‌خوانند... اقلیت کمی هم قرآن را برای فهمیدن می‌خوانند. به ترجمه و تفسیرش توجه می‌کنند. تعداد مجلودی در دانشجویان به صورت تخصصی آیات قسران را فرامی‌گیرند و مباحث علوم قرآنی را پیگیری می‌کنند.

۳- میزان توجه به فهم قرآن در جامعه

غالب ایرانی‌ها در نمازهای یومیه خود حمد و سوره می‌خوانند و عدد کمی از آنها روزانه یک بار آیه‌الکرسی را تلاوت می‌کنند. آیه شریفه «و ان یکاده و چهار قل» در اکثر خانه‌ها یافت می‌شود و ارتباط مردم ما با قرآن خاصه می‌شود در احترام به مصحف مشروط و تلاوت حمد و سوره و آیه‌الکرسی و دیگر هیچ! دانش آموزان و دانشجویان در طول دوره تحصیل خود چند ساعتی را به آموزش قرآن می‌پردازند که معمولا محفوظات آنها بعدشـا به‌کلی از بین می‌رود. از بین متدیان عدله کمی به تلاوت قرآن، مطالعه در آیات، گوش‌کردن به صوت دلنشین آن و نگاه‌کردن و گوش‌کردن به شبکه قرآن صدا و سیما اهتمام دارند.

سؤال اساسی این است که: آیات قرآن در کجای زندگی ما قسار دارند؟ در برنامه‌ریزی و بودجه، در مصوبات مجلس، در سازمان مدیریت، در وزارتخانه‌ها، در شرکت‌های دولتی، در شهرداری‌ها، در رسانه‌ها، در مدارس، در دانشگاه‌ها، در بازار، در بانک‌ها... اگر حضور ظاهری قرآن را در مکان‌های فوق ببینیم خلاصه می‌شود: در یک تابلو، یک کتاب، تلاوت کوتاه، یک مقاله و یادداشت، یک سخنرانی کوتاه! ما کمتر شاهد این هستیم که برای فهمیدن آیات قرآن محفل و مجلس برپا شود، جلسات فهم قرآن به قدری کم است که برای تهران بزرگ و مراکز استان‌ها گاهی اوقات از انگشتان دست فزاتر نمی‌رود! مضطرب و مشکلات جامعه و گرفتاری روحی مردم مانع فراوانند. همه از کمبودها و نابسامانی‌ها سخن می‌گویند. از نبودن اخلاق و ادب حرف می‌زنند. از

♦♦♦

در حوزه هنر و مفاهیم قرآنی، مشکل این است که هنرمندان غالباً باقرآن آشنا نیستندو قرآن‌پژوهان بهر‌ه‌ای از تعالیم قرآن آشنا نباشندو تربیت نسلی که به تعالیم قرآن آشنا باشندو بتوانند این مفاهیم را در قالب یک سوژه تبدیل به یک فیلم نمایند، هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌شود

♦♦♦

بی‌عدالتی سخن می‌گویند. جالب اینکه هیچ کس حاضر نیست کتابخانه خود را به قرآن عرضه کند و راه حل را از این کتاب بگیرند... جمله این‌ها «مؤمنین» را فراموش کرده‌ایم که فرمود: **ذلک القرآن فاستظفوه**، یعنی سؤالات خود را از قرآن بپرسید.

این کنایه که «تبریک کلی شئ» است. این قرآنی را که شفا و رحمت است، در طایفه خانه و در داشبورد ماشین حس کرده‌ایم و حاضر نیستیم مشکلاتمان را با این عرصه کنیم. پیشاپیش برنامه‌ریزی، بودجه‌بندی‌ها، کارشاشان اقتصادی و کارشناسان اجتماعی، قرآن را به ناکارآمدی مهم کرده‌اند. بعد عشقش را حاکم کرده‌ایم و مجموعه عقلائی و علمی را محکوم نموده‌ایم. اثبات ادعاهای خود به هزار خرافه و خواب متوسل می‌شویم. قرآن کریم بر هزار شقای بیامیزی بخت و حرص و طمع، «غفاق» را مطرح نموده است... ما این نسخه شفافیش را به یکسو نهاده‌ایم و نظام بانکی و معاملات رویی را کارگیرین نموده‌ایم.

۴- قرآن در کجای زندگی ما قرار دارد؟ متأسفانه در حوزه فرهنگ، به‌ویژه فرهنگ دینی ارزیابی دقیقی از میزان اهتمام مردم به قرآن کریم وجود ندارد. بعضی شاخص‌ها نشان می‌دهد با همه تقدسی که مردم برای قرآن قائلند، اما این کتاب زندگی جایی در زندگی مردم ندارد! گاهی گذرا به محافظان قرآن، به محافظان مکه قرآن، به جایگاه یک‌روزگاری قرانی، به نشریات قرآنی، به تحقیقات و تألیفات، به علاقه‌مندی دانش‌آموزان و دانشجویان، به درس و تفسیر قرآن، به میزان اعتبار و بودجه... نشان هم دیده درصه کمی قرآن کریم توجه دارند و دقایقی از وقتشان را برای انس با قرآن و وحی سیری می‌کنند. این افراد شاید به فراگیری فن قرآنت و تجوید و حفظ مشغول هستند و درصدد ناچیزی از آنان به فهم قرآن می‌پردازند؛ کنایه که به تعبیر خود قرآن، برای تدبیر نازل شده «**کتاب ازلناه الیک مبارک لیدلواک اياته و لیتذکر القرآن الاولیاء**»، (این گونه در زندگی ما مهجور واقع شده است.

کنایه که در متن و تدبیر و تفکر قرار اوست، در بین اولوالالباب و عرفان و تحقیق‌کننده‌ها چه جایگاهی دارد؟ وزرا، نمایندگان مجلس، کارشناسان و متخصصان در آغز جلسات رسمی برای تبیین آبیاتی از قرآن را می‌خوانند و بعد مصحف را می‌بینند و با رای و نظر خود کشور را اداره می‌کنند.

۵-فهم قرآن برای همگان میسر است

روخوانی و روان‌خوانی، قرآنت، حفظ و تجوید نیازمند آموزش است. هر قرآن‌آموز، از تبت‌نام در کلاس‌های آموزشی و قبولی در امتحانات، در یک رشته یا چند رشته تسلط پیدا خواهد کرد. عمدتا افراد پس از گذران دوره‌های آموزش قرآن موفق می‌شوند. قرآن را صحیحـ و زیبا و همراه با قواعد تجوید بخوانند و

معارف

بسا در حفظ آیات مهارت پیدا می‌کنند؛ اما برای فهم قرآن نیازی به آموزش‌های متعارف نیست. هر مسلمانی با آموختن معنای یک کلمه، به همان اندازه با فرهنگ قرآنی آشنا می‌شود. اگر یک جمله را فهمید، درکش به اندازه یک جمله است. اگر شخصی بفهمد حمد و سوره نماز چه معنایی دارد، به همان میزان با قرآن کریم آشنا گردیده است.

بسیاری از مسلمانان به‌ویژه مسلمانان غیر عرب‌زبان تمایل چندانی به یادگیری درس عربی و تجوید و قرآنت ندارند. ضرورتا از تمام قرآن، سوره حمد و سوره توحید را براسـای نمازـ حفظ می‌کنند و اعتنایی به دیگر آیات ندارند. در اکثر جوامع اسلامی معارف قرآن کم و بیش رایج است. عباراتی از احادیث معتبر و مفهوم آیات در

تحلیلی بر فعالیت‌های قرآنی کشور و میزان اثربخشی آنها در جامعه

قرآن در صحنه



بین مسلمانان رواج دارد، اما اکثر مسلمانان‌ها التزامی به یادگیری قرآن ندارند. در ایران با اینکه بعد از انقلاب اسلامی فعالیت‌های قرآنی گسترده و جلسات قرآن، فراگیر گردیده‌است، ولی معارف قرآن کریم که روح قرآن است، کمتر مورد توجه محافظ قرآنی واقع می‌شود. اصطلاحات و پیام‌های قرآنی باید در قالب زیبا و جذاب برای مردم عرضه شود. برای یادگیری این پیام‌ها و به کاربردن آن در گفتگوها، نیاز به سواد صحیح نیست. مردم ما غالباً از شعر و ضرب‌المثل و جملات قصار، در محاورات خود استفاده می‌کنند. متأسفانه استفاده از کلمات و آیات قرآنی در مکالمات مردم کم‌رنگ شده است. مردم می‌توانند پیام‌های قرآنی را فرا بگیرند و از آنها نیز استفاده کنند. چه پیام و سخنی دلنشین را به سخن خادوان و پیامبران و اولیا! فهمیدن یک پیام و به کارگیری آن در مکالمات روزمره نیاز به سواد و سن خاصی ندارد.

۶- تأکید بر فهم قرآن به منظور رفع مهجوریت
بارها نویسنده‌گان در سخنرانی‌ها و مطهرات بر مهجوریت قرآن تأکید داشته‌اند که بیان دیگری از آیه شریفه: **رب انزّل فومی اتخذوا هذا القرآن مهجورا** است. قطعا مراد از مهجوریت قرآن، فعالیت‌های قرآنی و احترام ظاهری مسلمانان نیست؛ «مهجوریت» یعنی اینکه مردم زندگی‌شان را می‌کنند و کاری به قرآن ندارند. قرآن را با جلدهای خوب، در صنایع مهمی‌های زیور وین‌های گران‌ها می‌نهند و از آنجا که قرآن، دین محترم است، تمام سوره‌ها و آیه‌ها همین حالت را دارند.

روخوانی، روان‌خوانی، ترتیل، قرآنت و تجوید مقدمه صحیح‌خوانی است که قرآن‌آموز پس از تسلط شدن بر قواعد قرآنت، فن تجوید را فرامی‌گیرد و می‌تواند بسا صوت زیبا و صحیح آیت‌ها را بخواند. قرآن‌آموز در هر پای‌های از آموزش باشد، می‌تواند ضمن یادگیری قواعد روخوانی، تجوید و قرآنت مفهومی از آیات الهی را بیاموزد، چه اشکالی دارد وقتی استاد کلمه و آیه‌ای را تعلیم می‌دهد، معنای آن را نیز بگیرد تا مفهوم آیات از ابتدای آموزش، در عمق جان افراد قرار گیرد؟ غیر عرب‌زبان‌ها دشوار قسران را فرامی‌گیرند. برای یادگیری حمد و سوره مدتها آموزش می‌بینند تا بتوانند نماز را صحیح بخوانند. دانش‌آموزان و دانشجویان پس از گذراندن ساعت‌ها آموزش روخوانی و روان‌خوانی و تجوید، پس از فارغ‌التحصیلی هنوز نمی‌توانند قرآن را درست بخوانند، بی‌وسعت آموزش روخوانی و روان‌خوانی می‌تواند جلسه مفاهیم باشد تا برای قرآن‌آموز جلسه قرآن متورق و جذاب باشد.

این قرآن که در خارج حروف و قواعد تجوید تسلط دارد، در کنار قرآنت باید معانی را بیاموزد تا زمان روح قرآن فاصله دارند. بازار، مساجد، کتابا و سینماها، مجالس سوگاری و مجالس جشن و عروسی با تعالیم قرآن فاصله دارد.

سراسر قرآن سخن از توحید و قیامت و عدل است و غالب عملکرد ما شرک و ظلم و تباهی است که بر مبنای هوای نفس انجام می‌شود! مهجوریت قرآن یعنی اینکه نه نفس پیام او را می‌شنود نه با آن فکر می‌کند، نه با آن عمل می‌نماید. رفع هجران از قرآن این است که مردم قرآن را بفهمند. اگر نمی‌توانیم آن را هر روز بخوانیم، آن را در صورت نیاز تلاوت کنیم، با جامعه را به تزکیه دعوت نماییم، حداقل پیام قرآن را بفهمیم و زمینه عمل به آن را فراهم نماییم.

۷- پیام‌های اصلی قرآن کدامند؟

قرآن کریم در پیام‌های اصلی خود در نظر دارند، انسان به عنوان خلیفه و جانشین خداوند روی زمین، خدا را بشناسد، برای همین در قالب صفات به معرفی خود می‌پردازد. از رب بودن شروع می‌کند، بر رحمتیان تأکید می‌ورزد، از قیامت به عنوان ایستگاه عدالت یاد می‌کند که همه در آنجا به نتیجه اعمال خود می‌رسند، از پیامبران به عنوان راهبرها یاد می‌کند، برای مردم آیت خدا را می‌خوانند و آنها را به پاکی دعوت کنند. نام می‌برد و کتاب و حکمت را دستورالعمل زندگی قرار می‌دهد. خداوند در قرآن «ظلم» را مهم‌ترین کلمه معرفی می‌کند و دارد؛ «و ازرا، نمایندگان مجلس، کارشناسان و متخصصان در آغز جلسات رسمی برای تبیین آبیاتی از قرآن را می‌خوانند و بعد مصحف را می‌بینند و با رای و نظر خود کشور را اداره می‌کنند.

سبک زندگی قرآنی یعنی اینکه حریم‌ها را حفظ

بخواهد از این نعمت الهی به‌خوبی استفاده کند، می‌تواند با آموزش مفاهیم آیات به‌ویژه آیات کلیدی قرآن قدرت حفظش را چندبرابر افزایش دهد. حافظ قرآن با شنیدن آیات با بخشی از یک آیه می‌تواند تا پایان صفحه تا پایان سوره آیات را برای مخاطب بخواند و جلسه را با نور قرآن روشن و منور سازد؛ اما همین حافظ در صورتی که به مفاهیم تسلط داشته باشد، علاوه بر تلاوت آیات می‌تواند چند آیه مرتبط دیگر را به عنوان استناد تلاوت نماید. حافظی که تسلط به مفاهیم ندارد، بسا هنگام حفظ خود آیات الهی را برای خود و دیگران زمزمه می‌کند و از تلاوت آنها لذت نمی‌برد؛ اما حافظی که به روابط آیات مسلط باشد، علاوه بر هنر حفظ، مبلغ خوبی نیز هست.

حفظ ترتیبی و حفظ موضوعی با تسلط به مفهوم و معنای آیات در محافل و مجالس پرکاربرد است. با این فلسفه می‌توان گفت که کسی که موفق شود در موضوع معینی چند آیه حفظ کند و دامنه محفوظاتش را گسترش دهد، مورد توجه جامعه قرار می‌گیرد.

حافظ با تسلط به معنا و مفهوم آیه می‌تواند سالها در خدمت قرآن‌آموزان باشد. اگر معلم است به مناسب، آیات را برای دانش‌آموزان تلاوت می‌کند. اگر بازاری است با مخاطبان و مشتریان خود با زبان قرآن سخن می‌گوید. پزشکان، رانندگان تاکسی، مهندسان، پلیس و ائمه جماعات در بعضی کشورهای عربی درباره موضوعات مختلف آیاتی را تلاوت می‌کنند. وقتی دست به دعا می‌برند، می‌گویند «رتباه‌ها» قرآن را می‌خوانند و وقتی کسی را بخواهند موظف‌ه کنند، آیات الهی را تلاوت می‌کنند. برخلاف ائمه جماعات و خطباء ما که در آغاز سخن بخشی از آیات را می‌خوانند و سخنرانی خود را بدون ارتباط با آیه تلاوت شده به پایان می‌برند!

۷-۳- مفاهیم و هنر

انتقال مفاهیم و معانی به مخاطب از پیچیده‌ترین مباحثی است که امروزه دچارش هستیم. سن مخاطبان، ضریب هوشی و فراگیری آنان، موقعیت، زبان و دهها مطلب طرف دیگر باید دست به دست هم بدهد تا بتوانیم معنایی را به مخاطب منتقل کنیم؛ مثلا توحید، روز حساب، ایمان، عشق، برادری و صدها مقوله دیگر هستند که برای انتقالش نیازچشم ساعت‌ها وقت بگذاریم. تا امروز مهم‌ترین ابزار انتقال، زبان و خط بوده است. با توضیحات مفصلی که به مخاطب داده می‌شود، مفهوم و معنای حقیقی را بیان می‌کنیم. تراسایی زبان و خط در انتقال مفاهیم و معانی برکسی پوشیده نیست. انسان ساهل‌است علاوه بر زبان و خط، و هنر برای انتقال مفاهیم استفاده می‌کند. رنگارنگی، نقاشی، طرح نمایش، مجسمه‌سازی، قصه، شعر و ادبیات به یاری ما می‌آیندند تا هر یک از این رشته‌ها مشروط و محدود را به مخاطب انتقال دهیم. تابلوهایی که در معرض هستند که برای انتقالش نیازچشم ساعت‌ها وقت بگذاریم. تا امروز مهم‌ترین ابزار انتقال، زبان و خط بوده است. با توضیحات مفصلی که به مخاطب داده می‌شود، مفهوم و معنای حقیقی را بیان می‌کنیم.

پوشیده نیست. انسان ساهل‌است علاوه بر زبان و خط، و هنر برای انتقال مفاهیم استفاده می‌کند. رنگارنگی، نقاشی، طرح نمایش، مجسمه‌سازی، قصه، شعر و ادبیات به یاری ما می‌آیندند تا هر یک از این رشته‌ها مشروط و محدود را به مخاطب انتقال دهیم. تابلوهایی که در معرض هستند که برای انتقالش نیازچشم ساعت‌ها وقت بگذاریم. تا امروز مهم‌ترین ابزار انتقال، زبان و خط بوده است. با توضیحات مفصلی که به مخاطب داده می‌شود، مفهوم و معنای حقیقی را بیان می‌کنیم.

مشکل اساسی

در حوزه هنر و مفاهیم قرآنی، مشکل این است که هنرمندان غالباً با قرآن آشنا نیستند و قرآن‌پژوهان بهر‌ه‌ای از هنر ندارند. ضرورت تربیت نسلی که با تعالیم قرآن آشنا باشند و بتوانند این مفاهیم را در قالب یک سوژه تبدیل به یک فیلم نمایند، هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌شود. هنرمندان دیگر به جز شعر، با همین گرفتاری روبرو هستند. آیت‌ها، تعالیم، ترجمه، هنر نمایش و ادبیات ما به خلق آثار فاخر خزان هستند؛ اما در حوزه شعر به برکت بزرگانی چون مولانا، حافظ، سعدی، فردوسی و نظامی آثار قرآنی خوبی تولید شده است. عمده‌ترین مشکل اساسی

سراسر قرآن سخن از توحید و قیامت و عدل است و غالب عملکرد ما شرک و ظلم و تباهی است که بر مبنای هوای نفس انجام می‌شود! مهجوریت قرآن یعنی اینکه نه کسی پیام او را می‌شنود نه به آن فکر می‌کند و نه به آن عمل می‌نماید. رفع هجران از قرآن این است که مردم قرآن را بفهمند. اگر نمی‌توانیم آن را هر روز بخوانیم، آن را در صورت نیاز تلاوت کنیم، با جامعه را به تزکیه دعوت نماییم، حداقل پیام قرآن را بفهمیم و زمینه عمل به آن را فراهم نماییم.

روخوانی، روان‌خوانی، ترتیل، قرآنت و تجوید مقدمه صحیح‌خوانی است که قرآن‌آموز پس از تسلط شدن بر قواعد قرآنت، فن تجوید را فرامی‌گیرد و می‌تواند بسا صوت زیبا و صحیح آیت‌ها را بخواند. قرآن‌آموز در هر پای‌های از آموزش باشد، می‌تواند ضمن یادگیری قواعد روخوانی، تجوید و قرآنت مفهومی از آیات الهی را بیاموزد، چه اشکالی دارد وقتی استاد کلمه و آیه‌ای را تعلیم می‌دهد، معنای آن را نیز بگیرد تا مفهوم آیات از ابتدای آموزش، در عمق جان افراد قرار گیرد؟ غیر عرب‌زبان‌ها دشوار قسران را فرامی‌گیرند. برای یادگیری حمد و سوره مدتها آموزش می‌بینند تا بتوانند نماز را صحیح بخوانند. دانش‌آموزان و دانشجویان پس از گذراندن ساعت‌ها آموزش روخوانی و روان‌خوانی و تجوید، پس از فارغ‌التحصیلی هنوز نمی‌توانند قرآن را درست بخوانند، بی‌وسعت آموزش روخوانی و روان‌خوانی می‌تواند جلسه مفاهیم باشد تا برای قرآن‌آموز جلسه قرآن متورق و جذاب باشد.

این قرآن که در خارج حروف و قواعد تجوید تسلط دارد، در کنار قرآنت باید معانی را بیاموزد تا زمان روح قرآن فاصله دارند. بازار، مساجد، کتابا و سینماها، مجالس سوگاری و مجالس جشن و عروسی با تعالیم قرآن فاصله دارد.

سراسر قرآن سخن از توحید و قیامت و عدل است و غالب عملکرد ما شرک و ظلم و تباهی است که بر مبنای هوای نفس انجام می‌شود! مهجوریت قرآن یعنی اینکه نه نفس پیام او را می‌شنود نه با آن فکر می‌کند، نه با آن عمل می‌نماید. رفع هجران از قرآن این است که مردم قرآن را بفهمند. اگر نمی‌توانیم آن را هر روز بخوانیم، آن را در صورت نیاز تلاوت کنیم، با جامعه را به تزکیه دعوت نماییم، حداقل پیام قرآن را بفهمیم و زمینه عمل به آن را فراهم نماییم.

روخوانی، روان‌خوانی، ترتیل، قرآنت و تجوید مقدمه صحیح‌خوانی است که قرآن‌آموز پس از تسلط شدن بر قواعد قرآنت، فن تجوید را فرامی‌گیرد و می‌تواند بسا صوت زیبا و صحیح آیت‌ها را بخواند. قرآن‌آموز در هر پای‌های از آموزش باشد، می‌تواند ضمن یادگیری قواعد روخوانی، تجوید و قرآنت مفهومی از آیات الهی را بیاموزد، چه اشکالی دارد وقتی استاد کلمه و آیه‌ای را تعلیم می‌دهد، معنای آن را نیز بگیرد تا مفهوم آیات از ابتدای آموزش، در عمق جان افراد قرار گیرد؟ غیر عرب‌زبان‌ها دشوار قسران را فرامی‌گیرند. برای یادگیری حمد و سوره مدتها آموزش می‌بینند تا بتوانند نماز را صحیح بخوانند. دانش‌آموزان و دانشجویان پس از گذراندن ساعت‌ها آموزش روخوانی و روان‌خوانی و تجوید، پس از فارغ‌التحصیلی هنوز نمی‌توانند قرآن را درست بخوانند، بی‌وسعت آموزش روخوانی و روان‌خوانی می‌تواند جلسه مفاهیم باشد تا برای قرآن‌آموز جلسه قرآن متورق و جذاب باشد.

سبک زندگی قرآنی یعنی اینکه حریم‌ها را حفظ



از مهمترین جلوه‌های این سیر روحانی و سرای حیثانی که خداوند عالم از بدایت شکل‌گیری تا نهایت صورت یافتن آن، در کتاب عزیزش قرآن کریم، گاهی بدان سوگند یاد می‌کند «لا اقسم بهذا البلده» (سوره بده آیة ۱) و گاهی از امنت، آزادی و غنای اقتصادی این یاد می‌نماید «الذی اطعمهم من جوع و انهم من خوف» (سوره قمرش آیة ۴) طرح و پرداخت به مسئله مهم و حیاتی وحی است. باید بدانیم نمود به رغم همه آنچه در باب وحی گفته و یا نوشته شده، با قطع نظر از پراکنده گوی‌ها، در آغاز راه معرفت نسبت به وحی هستنیم و بشر تا بخواهد به خاستگاه، قداست، نزاهت، عمق و وسعت وحی را یابد مسیر طولانی در پیش دارد. بدیهی است یکی از مؤثرترین عوامل تبثت از وحی، شناخت صحیح، همه جانبه و شایسته از آن است.

تربیدی نیست که «وحی» هم‌راز بشر بوده، بلکه پیشینه تکلم و سخن گوئی خداوند از قبل از آن نهان‌د بشر بر روی زمین بوده است، لیکن اوج جلوه وحیانی در کلام قرآنی از غار حراء یا این آیات بابت یافت: «فارس ربک الذی خلق» (سوره عنق آیة ۱) و تا نهایت عجب‌ان و اعجاز بشر رفت.

روشن است گسترش وحی به لحاظ زمانی و مکانی تابعی از توابع وجود نازنین رسول مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) بوده و امتداد وجود حضرتش می‌باشد. اما نقطه آغاز و عزیمت استقرار وحی در شهر مکه مکرمه، بلد امن الهی بوده است از این‌رو در فرهنگ دینی آثار «سرمزین وحی» می‌آیند. اعتراف به این معنا زیاست که هر حقیقتی برتر از «وحی» وجود می‌داشت علی (علیه السلام) هنگام رحلت نیز رحمت (صلی الله علیه و آله و سلم) و غسل و غسل دادن جسم مطهر رسول مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) آنرا آشکار ساخته و بر زبان جاری نمود ولیکن امام علی (علیه السلام) که بعد از وفات رسول گرامی (صلی‌الله علیه و آله و سلم) است تنها به چران وحی اشاره داشت: (بابتی تا امی یا رسول‌الله لقد انقطع بموتک ما لم یقطع بموت احد) «نهج البلاغه فصول ۳۲۵)

روشن است، مباحثی از جمله اینکه وحی چیست؟ حقیقت و اوصاف آن کدامست؟ از چه جایگاه و مقام معرفتی برخوردار است؟ نسبت آن با دانش بشری کدامست؟ فلهرو وجودی تا آن به چه میزانی امتداد دارد؟ و سؤالاتی از این قبیل، در این مجال نمی‌گنجد. لیکن با قطع نظر از سعی وسیع و کوشش بالغ علمانی که تنها با نقل از وحی روبرویند و در ظل و جسم آن زیست نموده و بهره ای از حقیقت وح

وقتی فقر دانش، جنگل‌ها را تخریب می‌کند

جنگل‌ها و عرصه‌های جنگلی در طول تاریخ بیشتر از سایر منابع طبیعی مورد تعرض انسان‌ها قرار گرفته‌اند. عملیات تخریب در جنگل‌های طبیعی با چرای دام و سپس با تبدیل عرصه‌های آنها به زمین‌های کشاورزی، مسکونی، صنعتی و غیره سبب شده است که در عرض ۸۰۰۰ سال گذشته حدود ۷۸ درصد ازمساحت آنها و هرساله ۶ میلیون هکتار از این منابع تخریب و سطح این پوشش تقلیل داده شود.

با شروع انقلاب صنعتی و نیاز افز به چوب، بیشتر از سایر منابع طبیعی جنگل‌ها بیشتر شد. این جوامع با صرف هزینه‌های سنگین بیشتر جنگل‌های طبیعی خود را به جنگل‌های دست داشت سوزنی برگ تبدیل کردند، مرز بین جنگل و زمین‌های کشاورزی را کاملاً مشخص و از همه مهتر دام‌ها را بر سرعت از عرصه های جنگلی خارج کرده و مراتع را احیا کردند. در این جوامع گرچه بیشترین جنگل‌های طبیعی به جنگل‌های دست کاشت مصنوعی مبدل شدند، اما این جنگل‌ها با توجه به رشد کمی و کیفی افزایشده خود در توسعه صنایع و برآوردن نیازمندی‌های صنعتی نقش بسیار ارزنده‌ای را ایفا کردند. مردم این جوامع به اهمیت نجات طبیعت برای حیات بشری پی بردند و تلاش زیادی را برای حفظ و احیای آن انجام دادند. هم‌زمان با صنعتی شدن جامعه، گردش به منابع جنگلی هم تغییر کرد. در کشورهای در حال توسعه جنگل‌زدایی سر و شاخه‌زنی و تبدیل عرصه‌های جنگلی به زمین‌های کشاورزی با افزایش رشد جمعیت مانند گذشته ادامه پیدا کرد. مصارف روستایی، دخلت‌های صنعتی اعم از زغال‌گیری، چرای دام، بهره‌برداری‌های به اصطلاح صنعتی و تلبار کردن زیالیه‌ها در جنگل که همگی بسیارکننده خود مختاری مردم این جوامع است، زمینه نابودی هرچه بیشتر منابع جنگلی این کشورها کرد.

توسعه کشاورزی در مناطق خشک، سیر فقه‌رایی مراتع در اثر چرای مضطرب به منظور برآورن نیازمندی‌های انسانی عامل مهم دیگری در از دست رفتن هرچه بیشتر خاک، جنگل‌زدایی شدن زمین، فقر پوشش گیاهی، خشکسالی، گسترش زیرگردباد، مرگ حیوانات و سپس کج مردم از مناطق تخریب شده به مناطق دیگر شده است.

سیر باطل و نمونه بارز این قبیل تجاوزات را می‌توان در اکثر کشورهای آمریکای لاتین، آفریقا، آسیا و حتی در کشورایران به‌وضوح مشاهده کرد. فجایع زیست محیطی در این کشورها هرگز با مسایل و مشکلات زیست محیطی در کشورهای صنعتی قابل مقایسه نیست. مسایل زیست محیطی امروز در کشورهای صنعتی با توجه به مشکلات ناشی از جنگل‌زدایی، افزایش روزافزون دی اکسید کربن ، گرم شدن هوای کره زمین و غیره نخستین مسائل منطقه‌ای و سپس مسائل جهانی‌اند. بناآ توجه به این بحران‌ها نظر جهانیان بیشتر ازگذاشته به کاربری جنگل‌ها در حل مشکلات زیست محیطی و حفظ و حراست آنها معطوف شده است. در کنوانسیون‌های جهانی دسستور العمل‌های متفاوتی در مورد حفاظت و توسعه جنگل‌ها تدوین شده است که به‌کارگیری آنها می‌تواند توسعه، احیا و پایداری این منابع را تضمین کند. به‌طورکلی توصیه مهمت این است که جنگل‌زدایی یا رها کردن این منابع به حال خود با توجه به عوامل تخریبی که در آنها حضور گسترده دارند، حتی برای یک دوره کوتاه مدت تحت پهن عنوانی قابل توجه نیست و باید بدون اتلاف وقت اقدامات عاجلی در زمینه حفاظت، پایداری و توسعه آنها انجام شود. فعالیت‌های متخصصان آگاه جنگل، سازمان‌های مردم نهاد و فعالان زیست محیطی و غیره سبب شده‌است که مسئله پایداری این منابع مهمترین اصل حفاظت محیط زیست به حساب آید به‌طوری‌که امروز در اکثر کشورهای جهان ضرورت داشتن گواهی پایداری جنگل‌ها برای

فروش هر گونه از محصولات آنها امری تقریباً الزامی است. اتحادیه اروپا هم با توجه به سطح صنعتی، مسایل فرادی کشورهای در حال توسعه خواهند بود.



مشکلات ناشی از جنگل‌زدایی، وضع کرده است. بر طبق این دستورات دخلت‌های انسانی در بخش‌هایی از جنگل‌ها کاملاً محدود و مناطق به‌منظور تحقیق و مطالعه در مورد چگونگی روند و عکس‌العمل اکوسیستم جنگل در مقابل عوامل زنده و غیره زنده طبیعت محدود شده مطالعه کرد می‌گردند.

نیاز روز افزون صنایع چوب و کاغذ از یک طرف و تصویب قوانین مبنی بر محدودیت برداشت به میزان رشد سالانه جنگل، مشکلات دیگری را برای صنایع چوب این کشورها به‌وجود آورده است. با ارتقا کوتاه مدت منابع این است که مناسبی برای برآوردن این نیازها است. یکی از راه کارهای موثر که می‌تواند پایداری و استمرار تولید در جنگل‌ها را ارتقا بخشد و نیاز روز افزون صنایع چوبی کشور را توام با افزایش ترسیم کربن بر آورده سازد، بالا بردن میزان رشد سالانه جنگل‌ها است. راه حلی که ایجاد یک تعادل مناسب بین اکولوژی و اکونومی جنگل فراهم می‌کند.

این افزایش اجباری رخسند سالانه خود مستلزم اجرای صحیح عملیات احیایی و پرورشی در جنگل‌ها است که متأسفانه به علت فقر دانش و تجربه، اجرای صحیح آن در بیشتر کشورها به

خواهد شد. بنا به اظهارنظر مسئولان و متخصصان مربوطه، جنگل‌های هیرانی منابع تخریب شده و بیماری‌هستندکه نیاز فوری به احیا و درمان دارند.

محیط زیست درخواست کرد که در تهیه طرح مدیریت پایدار، سازمان‌ها یاری بخشد. گرچه این دانشکده‌ها از سال‌های دور تائکون همگی طرح‌های آموزشی، پرورشی متعددی را به اجرا در آورده‌اند، امسا ظاهراً هیچ کدام از این طرح‌ها هم به عنوان طرح جایگزین که باتوجه به مدیریت پایدار به اجرا در آمده باشند، مورد تائید مسئولان سازمان نیست. در این نشست از شرکت کنندگان خواسته شد که طرحی بی نظیر ارائه کنند که کشور در سال‌های آتی با مشکلات جنگلداری کنونی مواجه نباشد.

یکی از مواردی که جامعه جهانی جنگلبانان را اجرای آن اصرار می‌ورزند، توجه به اهمیت کمیت و کیفیت تنوع گونه‌ای در جنگل‌ها است. این تنوع تنها منحصر به گونه‌های گیاهی نیوده است، بلکه تمام موجودات زنده و حتی در بعضی موارد عناصر غیر زنده یک اکوسیستم را هم شامل می‌شوند.

توجه به بیوتوپ و بیوسفرهای جنگل و نگهداری درصد معینی از درختان خشکیده سرپا، افتاده، درختان قطور سالم، یا حتی توخالی، آفت زده به اضافه موارد متعدد دیگر از قبیل حفظ قارچ‌ها، سرخس‌ها و غیره نکات ضروری است که باید اقدامات لازم برای حفظ و احیای آنها به‌کار گرفته شود.

عدم موفقیت در اجرای طرح‌های کلاسیک یا همگام با طبیعت بی‌پناه سال اخیر در ایران خود دلیل آشکاری بر فقدان دانش جنگل شناسی در یکی این کشورها است. سیر فقه‌رایی جنگل‌های زاگرس، نابودی بیشتر جنگل‌های سازمان، ایران – تورانی و تخریب باسمناع زراعت‌های هیرکانی جنگلی گواه این واقعیت تلخ در ایران است که باعث ناموفق بودن طرح‌های جنگلداری در کشور شده است.

طرح‌های کپی شده و به اجرا در آمده در ایران که خود سالیان سال است در اکثر کشورهای پیشرفته جهان تجربه شده‌اند، عموماً در کشور ناموفق بوده‌اند. بنسبا به گفته مهتدس مشاور جنگلبان مسائل مالی بامشکل اساسی بی‌برنامه‌گی هم دستت به گریبان است . سازمان جنگل‌ها در نشست اخیر که با شرکت اسانید دانشکده‌های جنگل شمال کشور در چالوس برگزار کرد، از اساتید این دانشکده‌ها و سایر متخصصان جنگل و

آگهی تغییرات

شرکت تعاونی کارخانجات

فرآورده‌فروشانده‌های

روغنی ایران

به شماره ثبت ۲۷۰۸۰۷

وشانه‌ملی ۱۰۱۰۳-۷۳۵۶۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ

۱۳۹۵/۱۱/۲۳ و تأییدیه اداره تعاونی

های تولیدی وزارت تعاون کار و رفاه

اجتماعی به شماره ۲۴۶۱۵۲ مورخ

۱۳۹۷/۱۱/۲۸ تصویبمات ثبت اخذ شد

۵: موسسه خدماتی و نصب و عزل سقف

شیشه‌شلی ۰۱۳۲۰۳۳۳۰۰ به‌عنوان

بازرسی اصل و اقسای مهدی عسکری

آشچردی با کدملی ۰۰۴۶۱۰۲۷۲۹ به‌عنوان

بارس علی‌الدین برای مدت یک سال مالی

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

تجزیه و تحلیل صورت گرفته و به تصویب

رئیس هیئت مدیره و تصویب هیئت مدیره

تأیید شد. گزارش هیئت مدیره و صورت

پیش بینی تاثیر کاهش نرخ سود سپرده‌ها بر بازار سرمایه

در صورتی که بخش قابل ملاحظه ترکیب دارایی‌ها تحت مدیریت صندوق‌های سرمایه‌گذاری را سپرده‌های بانکی با سود بالا تشکیل دهد، عملاً با سیاست‌گذاری‌های جدید در کاهش نرخ سپرده‌های بانکی و اوراق بانعی، بازار شاهد حرکت جریان‌ات نقدی قابل ملاحظه از بازار پول به سرمایه نخواهد بود؛ مگر اینکه با مصوبات جدید تصاب سپرده‌گذاری در گواهی‌های سپرده بانکی و سپرده‌ها و اوراق مشارکت با سود ثابت به نحوی تعیین شود که حرکتی تدریجی برای انتقال منابع از بازار پول به سرمایه را موجب شود. با کاهش نرخ سود سپرده‌های بانکی و اوراق با درآمد ثابت تنها در صورتی شاهد تحركات جدید منابع مالی سپرده‌گذاران ریسک‌گریز در بازار خواهیم بود که نرخ جدید از میزان حداقل نرخ بازده مورد انتظار سپرده‌گذاران پایین‌تر بوده و انگیزه وادار برای پذیرش ریسک بالاتر در سرمایه‌گذاری در بازار سرمایه را ایجاد کند.

موسی احمدی عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی در گفتگو با پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (سنا) با بیان این مطلب گفت:این موضوع، در کنار افزایش عرضه و عدم فرایض و انباشت اصولی رهنگ سرمایه‌گذاری در سببسنین پایین‌تر و پذیرش ریسک به عنوان یکی از پارامترهای مهم در توجیه قرار نگیرد، نمی‌توان شاهد هجوم مرم و پیاپی منابع از بازار پول به سمت بازار سرمایه و ماندگاری بلندمدت آن در رساتی تغییر پارادایم بانکمحوری به بازارمحوری در ایران باشیم. احمدی در باره تاثیر کاهش سود سپرده‌ها و نرخ اوراق بر بازار سرمایه و مطرح‌شدن آن به عنوان بازار جایگزین گفت: تجارب پیشین در این زمینه نشان می‌دهد که جریان چرجه نقد در کشور بیش‌تر به سمت مسکن و طلا و ارز مشهود بوده و جریان سود سپرده‌ها و نرخ اوراق بر بازار سرمایه و مطرح‌شدن آن به عنوان بازار جایگزین گفت: تجارب پیشین در این زمینه نشان می‌دهد که جریان چرجه نقد در کشور بیش‌تر به سمت مسکن و طلا و ارز مشهود بوده و جریان سود سپرده‌ها و نرخ اوراق بر بازار سرمایه وجود داشته به صورت مقطعی بوده و با نوسانات هیجانی در بازار، به سمت بازارهای جایگزین سوق داده شده است. وی افزود: به نظر می‌رسد لازم است تاثیرات لازم و اقداماتی بنیادین در زمینه نگهداشت و مدیریت مناسب منابع مالی در بازار سرمایه اندیشیده شود چراکه در صورت استحکام زیرساخت‌های بازار پول و سرمایه شاهد ثبات در منابع نقدی موجود در بازار به دلیل شفافیت‌بخشی اطلاعاتی و دانش مناسب ریسک‌پذیری در میان سرمایه‌گذاران و سرمایه‌پذیرها خواهیم بود. کارشناس بازار سرمایه، ارتقاء فرهنگ سرمایه‌گذاری و سواد مالی نسبت به ترکیب‌های مختلف ریسک و بازده در بازارهای پول و سرمایه، تشکیل نهادهای مالی حرفه‌ای در حمله موسسات تبعه‌بندی اعتباری به منظور ارزیابی ریسک انواع اوراق بهادار و برآورد بازده متناسب با آن و لزوم توزیع تخصصی به اوراق بهادار بدهی و سرمایه‌ای متناسب با ذائقه و سلیقه سرمایه‌گذاران را از جمله راهکارهای دانست که می تواند جریان منابع نقدی را به نفع بازار سرمایه و سرمایه‌گذاری در اوراق سهم تغییر دهد.

احمدی با بیان اینکه دستیابی به منابع مالی به عنوان مشکل کلاسیک بانکهای اقتصادی و پروژه‌ها مطرح است در خصوص راهکارهای افزایش سهم بازار سرمایه در تامین مالی بخش خصوصی گفت: در اقتصاد مام دریافت تسهیلات از بانک‌ها و موسسات مالی و اعتباری به عنوان اصلی‌ترین منبع تامین مالی محسوب می‌شود که نقش پررنگی را در تامین مالی شرکت‌ها و پروژه‌ها برعهده دارد. وی ادامه داد: بانک‌ها تخصص عمده‌ای از ریسک اعتباری ناشی از شرکت‌ها و پروژه‌های بزرگ را برعهده گرفته اند که این موضوع با عدم فعالیت موسسات تبعه‌بندی اعتباری در کشور،عدم امکان پوشش ریسک اعتباری بانک‌ها و موسسات مالی از طریق بازار سرمایه و عدم دسترسی به پایگاه داده‌ای یکپارچه ملی برای کاهش مواجهه با ریسک دوچندان شده و احتمال عدم بازگشت منابع، موجب تمجشدن دارایی بانک‌ها شده. سرمایه بانک‌ها را تحت تاثیر خود قرار داده و این مهم است. احمدی در بیان اینکه تجربه بازارهای مالی حاد حاکی از انتقال وظیفه تأمین مالی کلان شرکت‌ها و پروژه‌های بزرگ به بازار سرمایه است، اظهار داشت:وجود ابزارهای مالی متنوع و انواع نهادهای مالی و صندوق‌های سرمایه‌گذاری حاکی از این مهم است. دانشگاه آزاد اسلامی در حالی است که در ایران فقط اندک انتشار چک‌های سپاسی از چند نفر اوراق بدهی محدود و همچنین نوع کمی از صندوق‌های سرمایه‌گذاری هتیم و اکثر آن‌که یکی از مشخصه‌های بازار سرمایه، امکان تأمین مالی با حجم بالا و ساختارهای استانداردپذیر و نرخ سود مناسب‌تر نسبت به بازار پول است. کارشناس بازار سرمایه تصریح کرد:مرد صورتی که بخش قابل ملاحظهٔ نرخ سپرده‌های بانکی تحت مدیریت صندوق‌های سرمایه‌گذاری را سپرده‌های بانکی با سود بالا تشکیل دهد، عملاً با سیاست‌گذاری‌های جدید در کاهش نرخ سپرده‌های بانکی و اوراق بدهی، بازار حرکت جریان‌ات نقدی قابل ملاحظه از بازار پول به سرمایه نخواهد بود؛ مگر اینکه با مصوبات جدید تصاب سرمایه‌گذاری در گواهی‌های سپرده بانکی یا سپرده‌ها و اوراق مشارکت با سود ثابت به نحوی تعیین شود که حرکتی تدریجی برای انتقال منابع از بازار پول به سرمایه را موجب شود.

آگهی مناقصه نوبت دوم

پژوهش‌های بیوتکنولوژی کشاورزی در نظر دارد اجاری بخشی از ساختمان آزمایشگاه زیر سازه‌های ساختمان آذری و طرحی، تهیه مصالح و اجاری سقف کاذب، زیر زمین آزمایشگاه ساختمان جدید پژوهشگاه، را از طریق مناقصه به شرکت‌های واجد صلاحیت واگذار نماید.
مختصان این آگهی در تاریخ درج‌اوان نوبت آگهی جهت کشفه هستند-نسبت به دریافت اطلاعات مناقصه از مسئولین معاملات پژوهشگاه به آدرس زیر به‌طور کلیه‌پدیده‌مردمیده‌بلا اوتوان مجرولته موسسات تحقیقاتی- مدیریت امور مالی پژوهشگاه بیوتکنولوژی مراجعه نمایند.

آگهی سخن اجتماع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده نوبت دوم
تأیید سخن اجتماع خاتمه شامی شماره ۷۵۵۶۷
با توجه به اعلام انحلال شرکت سهامی اسکانی خانه تئاتر و به استناد ماده ۲۴ این‌نامه اجاری قانون بخش تعاون اقتصاد جمهوری اسلامی ایران و نیز به استناد بند ۳ ماده ۲۳ قانون بخش تعاون جمهوری اسلامی ایران و بند ۱۰ ماده شماره ۱۰۷۱۶ مورخ ۹۶/۹/۲۹ دفتر مدیر کل محترم تعاونی امور توری و وزارت معنوی و فرهنگی- آگهی سپاهمدان محترم شرکت تعاونی دوست می‌گردد تا مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده نوبت‌اول مورخ ۹۶/۳/۲۳ در تاریخ ساعت ۱۵:۰۰ به‌مراجه نمایند.
۱-تأیید اجاره محل خانه تئاتر و به‌طور کلیه‌پدیده‌مردمیده‌بلا اوتوان مجرولته موسسات تحقیقاتی- مدیریت امور مالی پژوهشگاه بیوتکنولوژی مراجعه نمایند.

توضیحات:
۱- در صورتی که حضور حضوری در مجمع عمومی میسر نباشد می‌تواند نمایندده انداختار خود را از میان اعضای تعاونی و با خارج از آن حضور در مجمع و اعمل رای تعیین نمایند. تعداد اراء واکتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.
۲- اعضای که شخصاً می‌توانند در جلسه مجمع مذکور حاضر شوند می‌توانند به همراه یک خود را در دست داشتن کارت‌های درج شده در تاریخ‌های ۹۶/۶/۲۰ و ۹۶/۶/۲۰ از ساعت ۱۳:۰۰ تا ۱۵:۰۰ جهت تنظیم و تأیید وکالت‌نامه به اسن اداره کار (خیابان قریه- بعد از خیابان ارتک بلاک ۱۵) مراجعه نمایند.

دستور جلسه:
۱-انتخاب اعضای مجمع تصفیه برای مدت ۳ سال
اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان تهران

شرکت سرمایه گذاری نفت و گاز پتروشیمی تامین (تاپکو)
به‌منظور اصلاحات جزئی ساختمان جدید خود واقع در منطقه پاسداران تهران در نظر دارد از پیمانکاران حقوقی واجد صلاحیت (دارای حداقل رتبه ۱-بنیة ۵ برای این منظور استفاده نماید.
دل این متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می‌توانند در ساعات اداری روزهای شنبه الی چهارشنبه یک نفر نماینده از طرف پیمانکار می‌توانند درجلسه گذاشتن پلکت ها حضور یابند.
دارا بودن شناسه ملی و درج آن بر روی پلکت اراء پیمانکار
پیشنهادهای شرکت در منطقه اسناد است.
ثبت نام مناقصه گران در پیگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس ذیل و دریافت کد کاربری الزامی است.
دارا بودن گواهی کمیسیون آیینی پیمانکاری (HSE) برای کلیه پیمانکاران الزامی است.

تصویب ۲۱۶ هزار میلیارد ریال سود

میزان سود تقسیم شده شرکت‌ها به تفکیک صنعت در پنج ماهه نخست اسمال برابر با ۲۱۶ هزار میلیارد ریال بوده است همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد.

به گزارش اداره امار شرکت بورس تهران، تطبیق سود (زیان) پیش بینی شده شرکت‌ها در مرداد اسمال نسبت به تیر نشان می‌دهد که تعداد ۳۰ شرکت با افزایش شرکت ۲۷ شرکت با کاهش و بقیه شرکت‌ها با برابر یا ۱۱ درصد تغییر در سود (زیان) پیش بینی شده نداشته‌اند.

مسیر تأمین نیازمواودلیه‌بنگاه‌های پایین‌دست صنعت پتروشیمی که یکی از دلخنده‌های هیئتگی این صنعت بوده است ؛ هموار می‌شود.
به گزارش خبرگزاری صدا و سیما ؛ با همکاری نهاد بورس کالای ایران، دفتر پایین‌دست شرکت ملی پتروشیمی و مجتمه‌های پتروشیمی، قیمت‌گذاری و عرضه محصولات در پیستر مناسب تیر انجام می‌شود و بنگاه‌های اندرست محصولات خود را در بورس کالای عرضه می‌کنند و هدف از این دست‌نشرکت ملی پتروشیمی اعتبار قیمت‌گذاری محصولات است و با توجه به قیمت‌جبه‌های خارجی، برای دلار، قیمت نفت و با توجه به همکاری شرکت ملی پتروشیمی مناسب این محصولات مشخص می‌شود.
حامد سلطان‌ی نژاد مدیر عامل بورس کالای ایران در این باره گفت: شرایط فعلی از بهترین دوران عرضه محصولات پتروشیمی در بورس کالای ایران است و بسیاری از نهادهای حاکمیتی همچون ستاد تنظیم بازار، سازمان حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان و شورای رقابت وارد حمایت جدی از ساختار شفاف بورس شدند و با همکاری مجتمه‌های تولید کننده محصولات پتروشیمی توانستیم شرایط باثباتی را در قسمت عرضه به وجود آوریم.

وی افزود: کمترین دلخغه از سمت عرضه در تاریخ بورس کالای ایران در حوزه محصولات پتروشیمی داریم و اکثر عرضه‌کننده‌ها رابطه تنگاتنگی با بورس کالای ایران دارند. سلطان‌ی نژاد در باره اصلاح سمت تقاضا و خریداران هم گفت: مشکل سمت تقاضا را در جلسه‌ای در محل شورای رقابت که با حضور فعالان بالادست و پایین‌دست و سیاست‌گذارانی مانند نمایندگان وزارت صنعت برگزار می‌شود، حل کنیم که به دستاوردهای خوبی رسیده‌ای و باید اصلاح سازد بر برخی از تعاونی‌ها در توزیع مویرگی محصولات به تولید کنندگان خود هم ساماندهی شود که با همکاری مرم شرکت تعاونی تعاونی در جریان است. وی در ادامه با اشاره به شرکت‌های تعاونی توزیع کننده مویرگی محصولات پتروشیمی تصریح کرد: شرکت‌های تعاونی به منظور توزیع مویرگی کالا تشکیل شده اند

عرضه ۹۸ درصد سهام کنترلی مجاب

موسسه مجمع جهانی اهل بیت (ع) ۹۸ درصد از سهام کنترلی شرکت توسعه و سرمایه‌گذاری مجاب را پانزدهم شهریوربا قیمت پایه هر سهم ۵۰ هزار ریال از طریق عرضه در بازار سوم فرابورس ایران به فروش می‌رساند.

به گزارش روابط عمومی فرابورس ایران، موضوع شرکت توسعه و سرمایه‌گذاری مجاب به عنوان یک شرکت سهامی عام در زمینه ایجاد، تأسیس و تصدی واحدهای تولیدی و صنعتی، بازرگانی، خدماتی و مبادرت به هرگونه عملیات بازرگانی، خرید و فروش کالا و سهام در داخل و خارج از کشور از اهداف این شرکت است.

برای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم برابر با ۳۲۰ ریال بوده است.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

همچنین سود و زیان پیش بینی شده شرکت‌ها در پایان ماه مرداد برابر با ۲۳۳۰۹۲ میلیارد ریال بوده که ۱۱۲۶۵ میلیارد ریال افزایش نشان می‌دهد و در این مدت متوسط سود(زیان) خالص شرکت‌های بورسی هم به ازای هر سهم معادل ۲۷۸ ریال را نشان می‌دهد.

امام محمد باقر(ع):
هر چیزی قفلی دارد
و قفل ایمان مدارا کردن
و نرمی است.

کافی

آزارهای یک خود شیفته

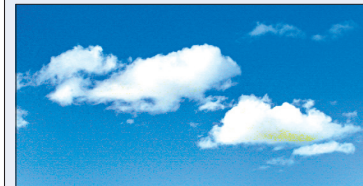


یکی از چیزهایی که در رابطه عاطفی به دشواری می‌توانید تشخیص بدهید این است که ابراز علاقه و اظهار عشق شریک عاطفی‌تان تا چه اندازه می‌تواند برایتان آزاردهنده باشد. بسیاری از افرادی که از یک رابطه عاطفی با فردی که دچار اختلال خودشیفتگی است بیرون می‌آیند تروماهای دردناکی را تجربه می‌کنند. چنین افرادی متعجب‌اند: «ما عاشق هم بودیم اما او از ابراز علاقه ابا می‌کرد و با من مثل یک آشغال رفتار می‌کرد. او برای من ارزشی قائل نبود. او مرا جلوی چشم دیگران تحقیر می‌کرد. من چطور می‌توانم بار دیگر به آدم‌ها اعتماد کنم؟»

اگر شما از یک رابطه خشونت‌آمیز با کسی که دچار خودشیفتگی بود بیرون آمده باشید اکنون از اینکه در چنین رابطه‌ای عمر و احساس و جوانی‌تان را هزینه کرده‌اید بسیار سرخورده شده‌اید.

در صفحه ۶ بخوانید

یک تکه آسمان



خدایا

بلاد مسلمانان نیرومند گردان و شهرهاشان استوار. اموالشان را فزونی ده و چنان کن که از نبرد با دشمن فراغت جویند و روی به پرستش تو نهند و به جای پیکار با دشمن با تو خلوت کنند تا مردم سراسر زمین کسی جز تو نپرستند و در برابر کسی جز تو چهره بر خاک نسایند. بار خدایا، مسلمانان را برای نبرد با مشرکانی که در برابر ایشانند بسیج فرمای و آنان را به گروه‌هایی از ملائکه که پی در پی، از پس هم، به یاریشان فرود می‌آیند یاری نمای تا دشمنان تو را تا آنجا که خاک زمین به پایان می‌رسد به کشتن و اسیر کردن واپس رانند یا آنکه مشرکان اقرار کنند که تویی الله، آن خدای که جز او خدایی نیست، یکتاوبی انباز.

دعای بیست و هفتم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هفت



۵ گام تا سلامت بیشتر مغز

صفحه ۵

اینجا ببر. عفونت از این جا بالاتر نرفته است. لحن و عبارت «برو بالاتر» خاطره بسیار تلخی را در من زنده می‌کرد، خیلی تلخ. دوران کودکی همزمان با اشغال ایران توسط متفقین در محله پامنار زندگی می‌کردیم. قحطی شده بود و گندم نایاب بود و نانوائی‌ها تعطیل. مردم ایران و تهران به شدت عذاب و گرسنگی می‌کشیدند که داستانش را همه می‌دانند. عده‌ای هم بودند که به هر قیمتی بود ارزاق شان را تهیه می‌کردند و عده‌ای از خدایی خبر هم بودند که با احتکار از گرسنگی مردم سودجویی می‌کردند. شبی پدرم دستم را گرفت تا به در خانه همسایه مان که دلال بود و گندم و جو می‌فروخت برویم و کمی از او گندم یا جو بخریم تا از گرسنگی نمیریم. پدرم هر قیمتی که می‌گفت همسایه دلال ما با لحن خاصی می‌گفت: برو بالاتر... برو بالاتر. بعد از به هوش آمدن پیرمرد برای دیدنش رفتم. چقدر آشنا بود. وقتی از حال و روزش پرسیدم گفت: بچه پامنار بودم. گندم و جو می‌فروختم. خیلی سعال پیش... دیگر تحمل بقیه صحبت‌هایش را نداشتم. شناخته بودمش. خود را به حیاط بیمارستان رساندم. من باور داشتم که: از مکافات عمل غافل مشو/ گندم از گندم بروید جو ز جو... اما به هیچ وجه انتظار نداشتم که چنین مکافاتی را به چشمم ببینم.

پنج چهره

انتقام

از حکیمی پرسیدند: چرا از کسی که اذیت می‌کند انتقام نمی‌گیری؟ با خنده جواب داد: آیا حکیمانه است سگی را که گازت گرفته را گاز بگیری؟ میان پرواز تا پرتاب تفاوت از زمین تا آسمان است. پرواز که کنی آنجا می‌رسی که خودت می‌خواهی. پرتاب که کنی آنجا می‌روی که آنان می‌خواهند. پس پرواز را بیاموز؛ پرنده‌ای که پرواز بلد نیست به قفس می‌گوید تقدیر!

خاطره یک پزشک

در بیمارستان فیروز آبادی دستیار دکتر مظفری بودم. روزی از روزها دکتر مظفری ناگافل صدایم کرد اتاق عمل و پیرمردی را نشان داد که باید پایش را به علت عفونت می‌بریدیم. دکتر گفت که این بار من نظارت می‌کنم و شما عمل می‌کنید. به مچ پای بیمار اشاره کردم که یعنی از اینجا قطع کنم و دکتر گفت: برو بالاتر... بالای مچ را نشان دادم و دکتر گفت برو بالاتر... بالای زانو را نشان دادم و دکتر گفت برو بالاتر... تا اینکه وقتی به بالای ران رسیدم دکتر گفت که از



▲ زنان عشایر خراسان شمالی / عکس‌ها: مهر

• یگانه خدماتی

معلولیت ذهنی یا جسمی زندگی خانواده را همیشه تحت تاثیر خود قرار می دهد و در کنار شیرینی ها و اتفاقات خوب، سختی هایی هم دارد. سندرم داون یکی از ناهنجاری های ژنتیکی است که بسیار رایج است و حتی ممکن است شما هم یکی از این افراد دوست داشتنی را در بین اعضای خانواده یا دوستان تان داشته باشید. داشتن یک کروموزوم بیشتر باعث بروز این ناهنجاری ژنتیکی می شود. اما این روزها با تست های غربالگری دوران بارداری می توان این مساله را پیش بینی کرد. تست هایی که بیش از پیش بر انجام آنها تاکید می شود. گفته می شود که با توجه بیشتر خانواده ها در اروپا و آمریکا به انجام تست غربالگری پیش از زایمان، موارد تولد نوزادان مبتلا به سندرم داون در این دو قاره کاهش چشمگیری پیدا کرده و حتی کشوری مانند ایسلند توانسته به مرحله ریشه کن شدن این نشانگان نزدیک شود. چون از ابتدای سال ۲۰۰۰ که تست های غربالگری قبل از زایمان در ایسلند انجام شود اکثریت زنانی که تست سندرم داون جنین آنان مثبت بوده سقط جنین کرده اند. این تست ها اختیاری است و در هیچ کشوری اجباری نیست اما معمولا دولت ها و دستگاه های مرتبط با وزارت بهداشت و سلامت از تمامی مادران باردار می خواهد آن را انجام دهند.

دومر حله مهم

سندرم داون یکی از شایع ترین سندرم ها در بین کودکان جهان است و در ایران معمولا به آنها کودکان استثنایی گفته می شود. آمار دقیقی از مبتلایان به این ناهنجاری ژنتیکی در ایران وجود ندارد اما طبق بررسی های انجام شده، شیوع سندرم داون در جهان به طور متوسط حدود یک مورد در هر ۷۰۰ تولد زنده است که البته این میزان در سنین بالا به ویژه در سنین پس از ۴۰ سالگی (سن مادر) بسیار بیشتر است. در سن ۲۰ سالگی مادر این شانس یک هزار و پانصد، در ۳۰ سالگی یک نصد، در ۴۰ سالگی یک دهم، در ۴۵ سالگی یک سی ام و در سن ۵۰ سالگی این شانس به یک ششم می رسد.

ناراحتی های قلبی مادرزادی، ابتلا سریع به بیماری های عفونی، مشکلات تنفسی و برخی ناراحتی های گوارشی مشکلاتی که ممکن است در برخی از نوزادان با سندرم داون بروز کند. ضمن اینکه این افراد مراحل رشد ذهنی و جسمی را نسبت به دیگر افراد با تاخیر سپری می کنند. آنها نسبت به هم سالان خود نشستن، راه رفتن، صحبت کردن، بازی کردن و فعالیت های دیگر را دیرتر می آموزند. با توجه به اینکه مردم نحوه برخورد صحیح با این افراد را درست یاد نگرفته اند ممکن است فرد در اجتماع و در برخورد با اطرافیان دچار مشکلاتی شده و حتی آسیب ببیند.

اما می توان با غربالگری جلوی بروز آن را گرفت و نگذاشت کودکی تا آخر عمرش از مشکلات ناشی از این سندرم و برخوردهای مردم آسیب ببیند. غربالگری

غربالگری دوران بارداری را جدی بگیرید

آزمایشی برای نجات چند زندگی



دقیقا برای همین توصیه می شود.

تست غربالگری سندرم داون در سه ماهه اول و دوم بارداری انجام می شود. این تست ها احتمال این که جنین یکی از چند بیماری مشخص را داشته باشد نشان می دهد. البته به طور یقین نمی تواند به ما بگوید که نوزاد مشکل دارد یا نه. اگر نتیجه تست مثبت باشد یعنی احتمال وجود نقص بالاتر از دیگران است و پزشک شما ممکن است برای شما تست های تشخیصی انجام دهد تا از سالم بودن جنین مطمئن شود. اگر هم نتیجه تست غربالگری منفی باشد یعنی احتمال وجود نقص در نوزاد شما هنگام تولد آنقدر پایین است که احتیاج به پیگیری ندارد.

خیالتان هم باید راحت باشد که تست های غربالگری اصلا ریسک سقط را همراه ندارد و صدمه ای به جنین نمی رساند. غربالگری سه ماهه اول بارداری یک تست ترکیبی شامل آزمایش خون مادر و سونوگرافی است که بین هفته ۱۱ تا ۱۴ بارداری انجام و به وسیله آن ریسک احتمال خطر سندرم داون (تریزومی ۲۱) و سندرم پاتو (تریزومی ۱۳) و سندرم ادواردز (تریزومی ۱۸) محاسبه می شود. در آزمایش خون مادر دو ماده freehCG و pPAP-A در آزمایش خون مادر دو ماده مایع پشت گردن جنین یا NT اندازه گیری می شود. در واقع در این قسمت ممکن است علامتی برای بروز سندرم داون و یا تریزومی ۱۸ باشد.

مجموع نتایج NT، آزمایش خون مادر و سن مادر

با یکدیگر تفسیر شده و یک ریسک عددی بدست می آید که بر اساس آن می توان تصمیم گرفت که قدم بعدی چیست. تست غربالگری سه ماهه اول بارداری به این دلیل مهم است که قدرت تشخیص سندرم داون حدود ۸۴ درصد است. در تست غربالگری سندرم داون که در سه ماهه دوم بارداری انجام می شود و کوآدمارکر یا کوآد راپل نام دارد و به اختصار به آن کوآد گفته می شود، تریزومی ۱۸ و نقص لوله عصبی (ONTD) و سندرم ۳ SLO بررسی می شود. بهترین زمان انجام آن بین هفته ۱۵ تا ۱۸ است که چهار ماده آلفا پروتئین، استریول آزاد، hCG و Ingibin A در خون مادر اندازه گیری می شوند. قدرت تشخیص تست کوآدمارکر حدود ۸۰ درصد موارد برای سندرم داون است و آزمایش AFP هم نقص لوله عصبی (ONTD) را در ۸۰ درصد موارد تشخیص می دهد. وقتی ریسک غربالگری سه ماهه اول پایین است شما از نظر ابتلای جنین به سندرم داون و سندرم ادوارد و سندرم پاتو در گروه کم خطر قرار دارید و این خطر به قدری پایین است که ارزش بررسی های دیگر را ندارد.

اما وقتی ریسک غربالگری مرحله دوم بالاست احتمال ابتلا در جنین شما به اندازه ای کافی است که بهتر است بررسی های بیشتری انجام دهید. در این مرحله و در صورتی که نتایج نشان دهد مادر و جنین جزو گروه های پرخطر هستند، باید آمنیوسنتز یا نمونه گیری از مایع اطراف جنین برای بررسی ابتلای

جنین به نشانگان داون انجام بگیرد. نمونه گرفته شده به آزمایشگاه ژنتیک ارسال می شود تا سلول های جنینی آن کشت داده شود. با این آزمایش با اطمینان حدود ۹۹/۵ درصد می توان در مورد مبتلا بودن یا نبودن جنین به نشانگان داون اظهار نظر کرد. البته حدود هفته ۱۸ تا ۲۲ بارداری یک سونوگرافی بسیار دقیق به نام آنومالی اسکن برای تشخیص ناهنجاری های جنینی انجام می شود که آناتومی جنین را از سر تا پا بررسی می کند. اگر جنینی نشانگان داون نداشته باشد اما به هر دلیلی دچار ناهنجاری در یکی از اعضای خود باشد، با توجه به مشکل، مادر را به متخصصان معرفی می شود تا در صورت امکان بتوان همزمان با پیشرفت بارداری مشکل جنین را هم حل کرد.

شاید سقط، شاید نجات

مرحله دیگر تست غربالگری که باید در دوران بارداری انجام دهید غربالگری یکپارچه است. در غربالگری یکپارچه از نتایج دو مرحله اول و همچنین سن مادر برای محاسبه خطر ابتلا جنین به سندرم داون استفاده می شود. نوع دیگری از غربالگری، غربالگری متوالی نام دارد که در دو مرحله انجام می شوند. در مرحله اول و بین هفته های ۱۱ تا ۱۳ بارداری مقدار کمی از خون مادر به منظور اندازه گیری سطح پروتئین ها و هورمون های خاصی که طی بارداری تولید می گردند گرفته می شود. سونوگرافی NT نیز در این مرحله انجام می شود و با تلفیق نتایج سونوگرافی و آزمایش خون، احتمال ابتلا جنین به سندرم داون و تریزومی ۱۸ و ۱۳ بررسی می گردد. اگر نتایج تست نشان دهنده ریسک بالای ابتلا جنین به هریک از بیماری های مزبور باشد، تست تشخیصی CVS (نمونه برداری از پُرزهای جفتی) برای تأیید نتایج پیشنهاد می شود. اگر نتایج مرحله اول تست نشان دهنده ریسک بالایی نباشد، مادر باید بین هفته های ۱۵ تا ۲۲ بارداری برای انجام مرحله دوم تست مراجعه کند. بهترین زمان برای انجام مرحله دوم تست، هفته های ۱۵ تا ۱۶ بارداری است. از تلفیق نتایج مرحله اول و مرحله دوم، نتیجه نهایی و کاملی به دست می آید که میزان ریسک ابتلا جنین به سندرم داون، تریزومی ۱۸ و اختلالات لوله عصبی را نشان می دهد. از جمله مزیت های تست های متوالی نسبت به تست های ترکیبی، به دست آمدن نتایج اولیه در مرحله اول آزمایش است.

در نهایت اگر احتمال ابتلای جنین به نشانگان داون، تریزومی های ۱۳ و ۱۸، نشانگان ترنر و نقایص جنینی که مغایر با حیات نوزاد باشد یا باعث بروز عسر و هرج در خانواده شود بالا باشد، اجازه سقط داده می شود. نقایصی مثل هیدروسفالی های خیلی شدید، مننگوسل، مننگومیلوسل هم در صورتی که قبل از هفته ۱۹ بارداری تشخیص داده شوند. همین کار باعث می شود آمار مبتلایان به این مشکلات که هم هزینه های بسیار بالایی دارد و هم خودشان و خانواده زندگی سختی می گذرانند کمتر شود. تستی که می تواند زندگی هایی را نجات دهد.

تئاتر

پچ پچه های پشت خط نبرد

تا شنبه ۲۵ شهریور فرصت دارید سری به پردیس تئاتر شهرزاد بزنید و نمایش پچ پچه های پشت خط نبرد را ببینید.

پچ پچه های پشت خط نبرد هر شب ساعت ۲۲:۳۰ روی صحنه می رود و اجرایی ۲ ساعته دارد. این نمایش به کارگردانی اشکان خیل نژاد و بر اساس نمایشنامه ای از علیرضا نادری ساخته شده و در آن بازیگرانی مثل نوید محمدزاده، محمد اشکان فر، سینا بالاهانگ، حمید رحیمی، کیوان ساکت اف، محمد هادی عطایی، مهدی فریضه، امیراحمد قزوینی نقش آفرینی می کنند. این نمایش که پیش از این اجرایی در سالن های دیگر و با بازیگران دیگر داشته است روایت ۸ رزمند در خط مقدم جبهه است و هریک از سربازان به خاطر دید خود از زندگی مورد تهاجم های زبانی یکدیگر قرار گرفته اند. قیمت بلیت نمایش ۳۰ و ۴۰ هزار تومان است و برای تماشای آن باید به خیابان نوفل لوشاتو، تقاطع خیابان رازی بروید.

سینما

زادبوم

زادبوم فیلمی به کارگردانی و تهیه کنندگی ابوالحسن داوودی و نویسندگی فرید مصطفوی محصول سال ۱۳۸۷ است که بعد از ۹ سال اجازه اکران یافته است. داستان فیلم درباره ارتباط شخصیت اصلی با زادگاه، خانواده و هویت گمشده اش در شرایط اجتماعی است که فاصله بین انسان ها زیاد شده است. این طرح با الهام از پژوهشی علمی که نشان می دهد لاک پشت های جزایر ایران پس از ۳۰ سال مهاجرت دوباره به زادگاهشان بر می گردند، نوشته شده است.



زادبوم روایتگر سه نسل خانواده ای از هم پاشیده است که هر کدام در گوشه ای از دنیا روزگار می گذرانند اما در پی شکست در انتخابات ریاست جمهوری، دوباره گرد هم جمع می شوند. در این فیلم عزت الله انتظامی، رویا تیموریان، مسعود رایگان، بهرام رادان، پگاه آهنگرانی، مهدی سلوکی، هوشنگ توکلی، احمد کاوری، علی مردانه، صدیقه کیانفر، افشین نخعی نقش آفرینی می کنند.

پیشنهاد هفته

یک هفته خوب دیگر شروع شد و یک فرصت عالی برای خوش گذرانی و گشت و گذار در کنار خانواده. اگر هنوز برای هفته پیش روبرنامه ریزی نکرده اید، توصیه ها و پیشنهاد های ما را بخوانید؛ شاید ایده های تازه ای به شما بدهند!

چشم نظر

• نوشته: یگانه خدای



رفتم تا رسیدم به اولین ایستگاه تاکسی های خطی. حتی نمی دانستم آخر خط کجاست. فقط سوار شدم و آخر خط پیاده شدم. همان جا باز تاکسی یک خط دیگر را سوار شدم و آخرش پیاده شدم.

حالا نصف بیشتر شهر را گشته ام. نه به رامین فکر کردم و نه به دعوا که عادی شده بود. به خیابان ها نگاه کردم و خانه ها و مغازه ها که در هر خط شکل و شمایل شان عوض می شد.

برای خودم داستان ساختن از ماجرای که ممکن بود پشت هر پنجره و در اتفاق بیفتد. بدنام درد گرفته بود و چشمانم روی هم می افتاد.

حس کردم شانه ام سنگین تر شده است. مرد مسافر کنار دستم خوابش برده بود. بدنش شل تر و آرام تر شده بود و سنگینی اش را انداخته بود روی من. تکانی به خودم دادم. مرد چشمانش را باز کرد و هول و دستپاچه خودش را جمع و جور کرد و تکیه داد به در...

رامین می گفت: «هیچ وقت صندلی عقب سوار نشو. اینقدر وایسا که یه ماشین بیاد صندلی جلوش خالی باشه.» با اخم و تاکید می گفت. دلسوزانه نبود لحنش. با خودم فکر کردم: «شاید من زیادی مته به خشخاش می دارم.»

ماشین پیچید توی یکی از خیابان های قدیمی تر شهر. دیوارها و خانه های قدیمی تند تند از جلوی نگاهم دور شدند.

راننده گفت: «کرایه هاتون رو آماده کنین که معطل نشیم. پول خرد بدین ها. خرد ندارم!»

داشتنم فکر می کردم کدام خط را سوار شوم. دست کردم توی کیف تا کرایه را از وسط اسکناس هایی که بی قید انداخته بودم توی کیفم در بیاورم. دستم خورد به سنجاق طلایی. چشم نظر را با اسکناس توی مشتم گرفتم و بیرون آوردم.

ماشین ایستاد. آرام پیاده شدم و از شیشه جلوی ماشین کرایه و چشم نظر را گذاشتم کف دست راننده و راه افتادم.

صبح وسط دعوا رامین چشم نظر را با حرص باز کرده بود از روی نمد و پرت کرده بود سمت. گذاشته بودمش توی کیف و بی حرف پیاده شده بودم. دفعه اولش نبود. انتقام می گرفت. همیشه وسط دعوا با چیزهایی که دوست داشتم انتقامش را می گرفت. راننده داد زد: «هی بابو، اینجاشهره ها دهات نیست سرتو انداختی پایین و میای توی شیکم من...» با حرص سرش را تکان داد و دوباره راه افتاد.

نزدیک ظهر بود. مناجات قبل از اذان از بلندگوهای مسجدهای سر راه پخش می شد. کی ظهر شد؟ ۴ ساعت گذشت؟

از ماشین مان که پیاده شدم، راه رفتم و راه

یک سنجاق قفل طلایی بود برای ماشین نو خریدم، از همان بازارچه سر خیابان که تازه باز شده بود و دختری با چشم های کشیده مشکی توی یکی از غرفه های سنجاق و کش سر و لوازم آرایش و زلم زیمبوی بدلی می فروخت. چشم نظر را وسط مهره ها و دست بند های جورواجورش پیدا کرده بودم.

روز اول تا سوار شدم وصلش کردم به نمد داشبورده ماشین.. رامین چپ چپ نگاه کرد و پوزخند زد.

- باز از این مزخرفات خریدی؟ این چیه آخه؟

- فکر کن یه چیز جینگولی زدی به ماشین واسه قشنگی. چی کار داری خب؟

و خندیدم که یعنی تمام. رامین هم خندید ولی به کنایه و استارت زد.

سرم را تکیه دادم به شیشه ماشین، به هوای اینکه خنکی کیم شیشه، دردی را که بعد از دعوی صبح می پیچید در حفره چشم ها و شقیقه هایم، آرام کند.

مثل نبض می زد و یک لحظه هم آرام نمی گرفت. چشمانم را بستم. صدایی گفت: میدون؟ راننده از همان جا داد زد: بیا بالا.. چشمانم را باز کردم و خودم را کشیدم وسط صندلی عقب تا جا برای مسافر چهارم باز شود.

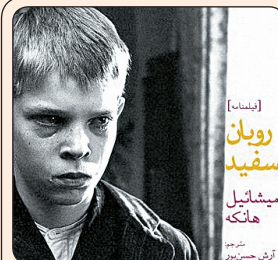
چشم افتاد به مهره آبی با لکه سفید وسطش که راننده از آینه آویزان کرده بود و شوخ و شنگ با هر حرکت ماشین تکان می خورد. چرا اول که سوار شدم ندیدم اش؟

چشم نظر کوچک را که داخل

کتاب

روبان سفید

اگر اهل خواندن فیلمنامه هستی، «روبان سفید» را به شما پیشنهاد می کنیم. کتابی ۱۵۸ صفحه ای به قلم میثائل هانکه که به تازگی با ترجمه آرش حسن پور توسط نشر افراز منتشر شده است. این کتاب ۱۲۶۰۰ تومان قیمت دارد و در بخش هایی از آن می خوانید: «ممکن بود حوادث اون روزها و سکوت ما در قبال اون مسائل، نطفه تراژدی ای که در ادامه باهانش رو بر رو شدیم را بسته باشه. آیا همه ما به صورت مخفیانه نمی دونستیم که در بین ما چی می گذره؟ آیا ما با چشم بستن بر اون مسائل، به نوعی اون اتفاقات را ممکن نساخته بودیم؟ آیا دهانمون را بسته بودیم چون در غیر این صورت، احتمالا باید گناهان و جنایات این بچه ها، بچه های خودمان را نتیجه و ماحصل آنچه واقعا به اون آموخته بودیم، می دونستیم.»



موزه

عروسک های ملل

موزه عروسک های ملل یک موزه غیر دولتی است که تعدادی از هنرمندان کشورمان آرشو و سیعی از عروسک کشورها و فرهنگ های مختلف



جهان را در کنار هم جمع آوری کرده اند. بازدید از این موزه برای کلیه کودکان و بزرگسالان آزاد است و محیطی بسیار جذاب و آموزنده ای دارد بخصوص که راهنمایان موزه تاریخچه و توضیح کاملی از هر کدام از عروسک ها را به شما می گویند و شما را داخل موزه تنها نمی گذارند. این موزه در تهران، خیابان میرداماد، نفت جنوبی، کوچه تابان، پلاک ۱۱ قرار دارد و آئین و آداب و رسوم گذشته ۸۰ کشور دنیا را به شما نشان می دهد. این موزه به دو بخش «عروسک های ملل» و «عروسک و فرهنگ ایران» تقسیم شده که بخش ملل آن در خیابان میرداماد است و بخش ایران به زودی به ساختمان تاریخی ابتدای سعدی شمالی منتقل خواهد شد.

گشت و گذار

تالاب بوجاق

تالاب زیبای بوجاق در گیلان و ۴۵ کیلومتری رشت، در محل تلاقی سفیدرو با دریای خزر واقع شده است. این تالاب که در پارک ملی بوجاق قرار گرفته پناهگاه امن و



محیطی طبیعی برای زندگی بیش از دویست گونه پرنده مهاجر است که همه ساله با شروع فصل پاییز از نقاط مختلف دنیا به این منطقه مهاجرت می کنند و جشنواره زیبایی پاییزی را از گونه های نادر پرندگان برای گردشگران ترسیم می کنند. تالاب بوجاق علاوه بر میزبانی گونه های مختلف پرنده، زیستگاه بیش از پنجاه گونه ماهی و آبزیان بومی و مهاجر است و از معدود زیستگاه های فک خزری؛ تنها پستاندار دریای خزر است. پارک ملی بوجاق به لحاظ خشکی و دریایی بودن و عبور رودخانه سفیدرود از میان آن و قرار گرفتن در حاشیه دریای خزر جلوه ای منحصر به فرد به خود گرفته است.

پیشنهادهای شیرین

بقچه بادمجان و اسپاگتی

اگر عاشق غذاهای جدید با ظاهر چشم نواز و اشتها برانگیز هستید، این غذا گزینه بسیار خوبی برای شماست. بقچه بادمجان و اسپاگتی نه تنها طعم فوق العاده‌ای دارد، بلکه در مهمانی‌ها سفره شما را بسیار رنگین و زیبا می‌کند.

مواد لازم:

۲ عدد	بادمجان
۱ پیما	سس گوجه‌فرنگی
نصف پیما	روغن
۱۵۰ گرم	ماکارونی رشته‌ای
به مقدار لازم	نمک و فلفل
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای
به مقدار دلخواه	پنیر رنده شده
۳ عدد	گوجه‌فرنگی
۳ حبه	سیر
۱ عدد	پیاز
۲ قاشق سوپ خوری	رب گوجه‌فرنگی
۲ قاشق سوپ خوری	سرکه
نصف قاشق چای خوری	پودر آویشن
طرز تهیه:	

بادمجان‌ها را نازک و از طول ورقه ورقه کرده و با نمک و فلفل مزه‌دار کنید. سپس در روغن سرخ کنید تا دو طرف آن‌ها طلایی شود. ماکارونی را در یک قابلمه آب جوش بریزید تا نرم شود، بعد آبکش کنید و پس از آنکه آب ماکارونی رفت، در سس گوجه‌فرنگی بغلتانید. یک ورق بادمجان را روی سطحی پهن کنید.

ترندهای طاری

ترفندهایی برای خوش طعم شدن انواع گوشت

مازه‌دار کردن گوشت‌های سفید و قرمز یکی از ترفندهای آشپزی است که حرفه‌ای‌ها به دنبال آن هستند و غذاهای عالی هم از این گوشت به دست خواهد آمد.

مرغ و جوجه

برای آنکه جوجه کباب زغالی بیشتر بوی دود و آتش به خود بگیرد از پاپریکای دودی یا فلفل تند چیلی هم کمک بگیرید و آنها را نیز کباب کنید و دودشان را به مرغ‌ها بدهید. گوشت مرغ کبابی را باید یک روز قبل در مخلوطی از آب‌لیمو، فلفل دلمه‌ای، روغن زیتون، فلفل سیاه، زعفران و نمک قرار دهید. خواباندن مرغ در محلول آب نمک قبل از تنوری کردن آن، نه تنها کباب را آبدارتر می‌کند بلکه طعم بهتری هم به آن می‌دهد.

مرغی که در دمای اتاق مانده، زودتر از مرغی که از یخچال درآمده می‌پزد و آبدارتر است. اما دقت کنید که مرغ بیش از یک ساعت در هوای آزاد نباشد.

گوشت گوسفند و گوساله

برای بهتر پختن و طعم گرفتن گوشت قرمز کبابی پیش از طعم دار کردن، بافت آن را با پشت چاقو کمی باز و نرم کنید. دنده کباب را باید با حرارت کم و بسیار آهسته پخت. ابتدا گوشت را در فر بپزید و سپس روی آتش کباب کنید. برای اینکه چربی به‌طور زیادتری در دهان آب شود، آن را ساعتی در مخلوط آب پیاز و تکه‌های کبوی بخوابانید. به جز کبوی، زنجبیل، پاپایا و آناناس هم باعث نرم شدن گوشت می‌شوند ولی نباید بیش از ۲ ساعت آنها را روی گوشت بگذارید چون باعث متلاشی شدن گوشت در هنگام پخت می‌شوند.

اگر گوشت یا استخوان قلم را ۴۸ ساعت در آبی خیس کنید که اندکی سرکه دارد و آن



کمی فلفل دلمه‌ای ریز خرد شده یا رنده شده را بیفزایید، پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بگیرید و آنها را ریز خرد کرده و به تابه اضافه کنید. مواد را حدود ۲۰-۲۵ دقیقه تفت بدهید تا گوجه نرم شود. سرکه، رب، فلفل قرمز، پودر آویشن و نمک را هم اضافه کنید و مخلوط کنید. بعد از خاموش کردن حرارت، بادمجان‌ها را روی این سس بچینید. ظرف را به مدت ده دقیقه در فر با حرارت ۱۸۰ درجه قرار دهید تا غذا آماده شود.

تعدادی از رشته‌ها را بردارید و تا کنید و روی بادمجان گذاشته، کمی فلفل دلمه خرد شده و پنیر پیتزای رنده شده روی آن بریزید و شروع کنید به لوله کردن بادمجان و با خلال دندان لبه‌های آن را محکم کنید. حالا دست به کار تهیه سس غذا شوید. برای این کار مقداری روغن مایع در تابه بریزید و یک عدد پیاز را خرد کرده و در آن تفت دهید تا سبک شود. سپس حبه‌های سیر ساتوری شده را اضافه کنید و کمی تفت دهید. حالا

پیشنهادهای شیرین

کیک بی شکر!

کیک میوه‌ای بدون شکر بهترین هدیه برای افرادی است که به خاطر بیماری یا رژیم غذایی نمی‌توانند قند افزوده مصرف کنند. این کیک را بپزید و به عزیزانتان هدیه بدهید.

مواد لازم:

۲ عدد	تخم مرغ
۱ عدد	پوست رنده شده پر تقال
۱۰۰ گرم	کشمش
۱۲۵ میلی لیتر	شیر
۷۵ گرم	گیلاس خرد شده
۷۵ گرم	خرمای خشک
۷۵ گرم	برگه زردآلو
۱ قاشق چایخوری	پودر آدویه مخلوط
۲ قاشق چایخوری	بکینگ پودر
۳۵۰ گرم	آرد معمولی
۱۵۰ گرم	کره
۶ قاشق غذاخوری	آب پر تقال
۳ قاشق غذاخوری	عسل
طرز تهیه:	



قالب گرد ۲۰ سانتیمتری را با کمی کره چرب نموده و کف آن کاغذ روغنی ببندید. آرد، بکینگ پودر و پودر آدویه مخلوط را داخل کاسه‌ای الک کنید. تکه‌های کره را به این مواد خشک اضافه کرده و با نوک انگشت مالش دهید تا شبیه به خرده نان شود. زردآلو، خرما، گیلاس، کشمش را با شیر، تخم مرغ زده شده، پوست رنده شده لیمو و آب لیمو مخلوط کنید.

عسل و مخلوط میوه را به مواد خشک اضافه کنید و آنقدر هم بزنید تا نرم و کش دار شود. مواد را با قاشق داخل قالب کیک آماده ریخته و روی سطح کیک را صاف کنید. کیک را در فری که از قبل گرم شده روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت و یا عدد ۴ فرهای گازی به مدت ۱ ساعت بپزید. قبل از بیرون آوردن کیک بگذارید مدتی درون قالب بماند تا سرد شود.

پیشنهادهای اصلی

شامی رودباری

مواد لازم:

۳۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۳ عدد	پیاز رنده شده
۲ عدد	لیموترش
۷ عدد	گوجه‌فرنگی
۲۰ شاخه	ریحان
۱۵ شاخه	جعفری
۱ قاشق مرباخوری	گلپر
۱ قاشق مرباخوری	زردچوبه
۱ پیما	روغن زیتون
طرز تهیه:	



پیاز را رنده کرده آب آن را بگیرید. یک قاشق غذاخوری سرپر از پیاز را کنار گذاشته بقیه را با گوشت مخلوط کنید، کمی گلپر به گوشت اضافه کنید و بقیه را به همراه ۱ قاشق پیاز برای

سس کنار بگذارید. پوست یک عدد لیمو را رنده کنید و به همراه آب همان یک عدد لیمو به گوشت اضافه کنید. پس از ۱ تا ۲ ساعت استراحت در یخچال، گوشت را به صورت قالبی کرده و در روغن سرخ کنید. گوجه رنده شده را در روغن تفت دهید سپس آب گرم به آن اضافه کرده و اجازه دهید غلیظ شود. این سس را می‌توانید روی شامی ریخته یا شامی‌ها را داخل آن چیده و اجازه دهید شامی‌ها در سس بپزند.

را از آن زدوده و سرو کنید. سی‌ثانی پیش از اینکه همبرگر را کباب کنید آن را داخل آب سرد قرار دهید تا آبدارتر شود. هنگام کباب کردن همبرگر روی آن کره آب شده بریزید تا آبدار و نرم شود. این کار باعث می‌شود تا قند طبیعی گوشت کارامی شود و طعم بسیار بهتری به گوشت ببخشد.

ماهی و میگو

برای اینکه به ماهی کبابی طعم و مزه خوبی بدهید می‌توانید در دقیقه‌های آخر پخت، کمی سس ترکیبی و عسل روی آن بمالید. همچنین می‌توانید در سس مایونز کمی کبیر و آب لیموترش بریزید و ماهی بدون استخوان با گوشت سفید را درون آن بخوابانید و با همان سس روی زغال بگذارید تا کبابی شود. ماهی را آبدار از روی آتش بردارید و با نمک و فلفل زیاد میل کنید. برگ مو فقط برای دلمه استفاده نمی‌شود. می‌توانید آن را در دور فیله ماهی نیز بپیچید و میل کنید. از برگ انجیر، موز و بامبو هم می‌توانید استفاده کنید. وقتی ماهی مزه دار شده را دور برگ مو می‌پیچید و کباب می‌کنید، گوشت ماهی آب نمی‌شود و نمی‌ریزد.

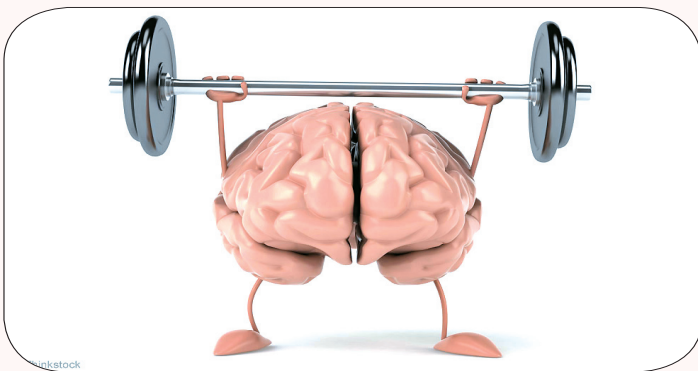
برای کباب کردن میگو به جای استفاده از سیخ‌های فلزی یا چوبی، از تکه‌های گیاهانی همچون رزماری استفاده کنید تا روی آتش طعم خود را به میگو پس بدهد. ترکیبی از زعفران، نمک، فلفل سیاه و سرکه از بهترین طعم‌دهنده‌ها به گوشت ماهی است. ماهی باید آبدار از روی حرارت برداشته شود و از آنجایی که به زمان زیادی برای پخت نیاز ندارد می‌توانید هر طرف ماهی را به مدت ۳ تا ۴ دقیقه روی زغال با آتش و حرارت متوسط کباب کنید. اگر تکه‌های ماهی ضخامت حدود ۲ تا ۳ سانتی‌متر دارند، باید برای کباب کردن هر طرف آن حدود ۵ دقیقه وقت صرف کنید.



استیک‌های ضخیم برای مزه دار شدن به سس و چاشنی زیادی نیاز دارند. بنابراین به تکه‌های گوشت نمک، فلفل و آدویه دلخواه را به اندازه زیادت از حد معمول بزنید و سپس آنها را طبخ کنید. استیک را باید با حرارت کم و مدت زیاد بپزید. در غیر این صورت روی آن می‌سوزد و مغزش خام می‌ماند.

یک روش عالی دیگر برای طعم دار کردن این است که همه طرف گوشت را با فلفل سیاه بمالید و سپس چند دقیقه در دمای اتاق به آن استراحت بدهید. بعد در یک کاسه بزرگ، نمک، رزماری و آب را با یکدیگر مخلوط کنید. یک لایه از نمک را روی ورقه روغنی درون سینی فر بریزید و سطح آن را صاف کنید. راسته گوساله را روی آن قرار دهید. سپس یک لایه نمک روی آن ریخته و تمام سطح گوشت را بپوشانید و آن را در فر بپزید و سپس لایه نمک

۵ گام تا سلامت بیشتر مغز



برای آنکه پیر مغزی را به تاخیر بیندازید و از بیماری‌هایی مثل آلزایمر دور بمانید این ۵ توصیه را به کار بیند.

سالم خوردن: غذاهای کم چرب، سرشار از پروتئین و ویتامین بخورید و وزن‌تان را متعادل نگه دارید. همین باعث می‌شود از بسیاری از بیماری‌های جسمی دور بمانید و دچار زوال عقل نشوید. مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در طول روز: مصرف سبزیجات یک راه عالی برای کند کردن زوال عقلی در افراد ۶۵ سال و بالاتر است. مطالعات ثابت کرده‌اند کسانی که در روز ۴ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات تازه مصرف می‌کنند، ۴۰ درصد کمتر از سایرین در معرض خطر آسیب‌های شناختی و بیماری آلزایمر قرار دارند.

استفاده از ادویه جات: ادویه‌ها معجزه سلامتی هستند. آنها سرشار از آنتی اکسیدان هستند و به طور مثال کورکومین موجود در زردچوبه خطر ابتلا به سرطان، آرتروز، افسردگی و آلزایمر را کاهش می‌دهد. فقط یک چهارم قاشق چای خوری از ادویه جات و مصرف آنها دو بار در روز قند خون ناشتا را نیز کاهش می‌دهد و این برای مبتلایان به دیابت ۲ که در معرض خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر هستند، مهم است.

حذف سوسیس و کالباس: برخی از ترکیبات مضر در گوشت‌های فرآوری شده باعث ایجاد تغییرات خطرناک در مغز می‌شوند و تنها راه حفاظت از مغز، اجتناب از مصرف این نوع گوشت‌هاست. مصرف امگا ۳: ۳۳٪ امگا ۳ محافظ خوب مغز شماست و در غذاهای دریایی و آجیل‌ها یافت می‌شود. این مواد را به برنامه غذایی تان اضافه کنید.

با موخوره چه کنیم؟



موهایتان خیلی کند شده ممکن است موخوره دلیل اصلی آن باشد.

اگر دچار موخوره شده‌اید باید موهایتان را کوتاه کرده و از تحریک فیزیکی مو مثلاً سشوار کشیدن، بافتن و... اجتناب کنید. بعد از حمام اجازه دهید موهایتان مرطوب بمانند و به مرور زمان، بدون استفاده از سشوار خشک شوند. از شانه کردن موها در حالی که کاملاً خیس است خودداری کنید، زیرا شانه کردن موهای خیس آن را پاره می‌کند.

با شانه‌های دنده چوبی موها را شانه کنید. از شانه کردن مستمر و مداوم و با فشار و کشش موها خودداری کنید، آب داغ و شانه کردن موها در حمام موجب آسیب جدی به موها می‌شود. پس بهتر است در هنگام شانه کردن موهایتان کمی نرم و مرطوب باشند.

همچنین برای حل این مشکل مایعات فراوان بنوشید. موهایتان را با روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون و روغن بادام چرب کنید و تغذیه سالمی داشته باشید.

برای پیشگیری از موخوره هم بهتر است هر ۶ ماه یک بار انتهای موهای خود را حداقل دو سه سانتی متر کوتاه کنید. از اتوی مو، فرکننده مو و لوازمی که حرارت بالایی به موها می‌دهند، استفاده نکنید و اگر مجبور به سشوار کردن موها بودید، قبل از آن موها را کمی با روغن زیتون چرب کنید.

موخوره ناشی از آسیب فیزیکی یا آسیب شیمیایی به مو است و وقتی اتفاق می‌افتد که لایه محافظ مو در فیبرهای انتهایی مو از بین می‌رود، در نتیجه قسمت انتهایی مو چند شاخه و شکننده می‌شود. این آسیب می‌تواند از سشوار زدن زیاد، برس زدن مکرر با برس زیر، رنگ کردن مکرر مو و دکلره کردن، در معرض نور خورشید بودن، شامپوهای اسیدی یا قلیایی، فر دائمی و... ناشی شود. موهای خشک و خیلی چرب بیشتر دچار این مشکل می‌شوند.

موخوره یعنی این که موهای شما تغذیه کافی ندارند و یا دچار کمبود رطوبت شده‌اند. موهای خشک و ضعیف در حین مدل دادن و یا برس کشیدن به راحتی خرد می‌شوند و اگر فکر می‌کنید رشد

ضررهای زیاد خوابیدن

افزایش وزن: کم خوابی شما را چاق می‌کند و آنهایی که بیش از ۹ ساعت در شبانه روز می‌خوابند، ۲۷ درصد بیشتر در معرض چاقی هستند. خواب زیاد متابولیسم شما را کند می‌کند و با کم‌تر شدن تحرکات بدن شما مستعد چاقی خواهد شد.

ابتلا به دیابت: اضافه وزن و کندی متابولیسم موجب افزایش مقاومت به انسولین شده و خطر ابتلا به دیابت نوع دو در شما بیشتر می‌شود.

افسردگی: خواب زیاد و افسردگی می‌تواند علت و معلول یکدیگر باشند؛ یعنی هم افسردگی منجر به خواب طولانی مدت می‌شود و هم خواب بیش از حد، خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد. افراد مبتلا به پر خوابی دو برابر بیش از سایرین در معرض خطر افسردگی هستند.

پیری زودتر مغز: محققان دانشگاه UCLA در تحقیقات اخیر خود دریافته‌اند افرادی که در شبانه روز بیش از ۱۰ ساعت می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که هفت تا هشت ساعت خواب دارند، سلامت ذهنی کمتری دارند. خوابیدن طولانی مدت، سن مغز را بیش از دو سال افزایش می‌دهد و انجام وظایف روزانه را برای مغز دشوار می‌سازد.



اگر فکر می‌کنید خواب نعمتی است که نباید به سادگی از دست بدهید در اشتباهید! خواب زیاد می‌تواند سلامت شما را تهدید کند. خطرات پر خوابی عبارتند از:

ابتلا به بیماری‌های قلبی: خواب بیش از ۹ ساعت در شبانه‌روزی شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را تا ۳۴ درصد افزایش می‌دهد. در این میان شانس ابتلای زنان به بیماری‌های قلبی ناشی از خواب زیاد، نسبت به مردان بیشتر است.

گیلاس بخورید تا سردرد نگیرید

پژوهشگران می‌گویند خوردن روزانه ۲۰ گیلاس تأثیری مشابه مصرف یک قرص آسپرین ۵۰۰ میلی را دارد. پوست گیلاس خاصیت دردزدایی دارد و آنتوسیان یا ماده رنگی که موجب قرمز شدن پوست گیلاس می‌شود در تسکین درد نقش دارد.

به غیر از رنگ، طعم این میوه نیز در تقویت خاصیت کاهش درد موثر است. هر چقدر گیلاس پررنگ‌تر و ترش‌تر باشد تأثیر آن در دردزدایی بیشتر است. به جز پوست خواص درمانی بیشمار دیگری در گوشت گیلاس وجود دارد. مواد رنگی موجود در گیلاس رادیکال‌های آزادی را که به غشاء سلول آسیب می‌رسانند خنثی می‌کنند، بنابراین بافت‌های همبند، پوست، عروق خونی و مفاصل را در پیری محافظت و از بروز سرطان و حمله قلبی جلوگیری می‌کنند. آنتوسیان موجود در پوست گیلاس ضدالتهاب است.

پژوهش‌های دیگر نیز کارایی‌های شفا بخش این میوه تابستانی و آب آن را در درمان جراحات، دردها و دردهای عضلانی تأیید کرده است. مصرف ۲۵۰ گرم گیلاس در روز طی یک هفته اسیداوریک موجود در خون پایین می‌آورد و خطر بروز آرتروز را کاهش می‌دهد.

ویتامین C موجود در این میوه سیستم ایمنی را محافظت می‌کند و آهن آن گردش خون را سرعت می‌بخشد. مصرف گیلاس سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و یبوست را رفع می‌کند.

۲ تغییر ساده برای لاغر شدن

وزن کم کنید، طوری برنامه ریزی کنید که از ۵ ساعت بعد از ظهر به بعد شیرینی جات نخورید و مصرف سایر نشاسته‌ها و قندها را هم به حداقل برسانید.

نکته بعدی این است که برای لاغر شدن بهتر است ظروف غذایتان را تغییر دهید. بشقاب‌های بزرگ شما را بی‌آنکه بفهمید وادار به بیشتر خوردن می‌کنند چون چشم شما این فرمان را به مغزتان می‌دهد که هنوز به قدر کافی غذا در ظرف ریخته نشده و باید بیشتر بخورید.

سعی کنید در خانه از بشقاب‌های کوچک استفاده کنید و اگر غذایتان را با خود به محل کار می‌برید، فقط به اندازه‌ای که می‌خورید غذا ببرید و نه بیشتر. اینطور وسوسه نمی‌شوید که بیشتر از حد مجازتان غذا بخورید.

در مهمانی‌هایی که بشقاب‌های بزرگ دارند، قبل از غذا کشیدن بشقاب خود را سالاد پر کنید و بعد به اندازه‌ای که مناسب می‌دانید کنار آن غذا بکشید.



از کربوهیدرات‌ها باشد. یعنی نان، برنج، سیب زمینی، مواد قندی برای شام ممنوع هستند. اگر می‌خواهید ساده و بی دردسر چندکیلو

لاغر شدن گاهی با ایجاد یک تغییر کوچک در سبک تغذیه‌ای شما اتفاق می‌افتد. کافیست حواستان به وعده‌های غذایی و البته شیوه غذا خوردنتان باشد.

از قدیم گفته‌اند صبحانه را تنها بخور، ناهار را با دوستت و شام را به دشمنت بده. صبحانه را باید مفصل بخورید. منظور از مفصل خوردن این نیست که در صبحانه تنان تا می‌توانید کره و شکلات و سوسیس و مربا و خوراکی‌های چاق کننده جای بدهید.

بلکه در این وعده، در حد سیری کامل باید شیر، تخم مرغ، نان، چای و سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی، خیار یا میوه‌های مناسب و سبک میل کنید. در وعده ناهار حجم غذایتان باید از صبحانه کمتر باشد ولی غذایی که می‌خورید، بهتر است پرکالری باشد تا انرژی شما را برای فعالیت‌های روزمره تامین کند.

اگر اهل برنج خوردن هستید بهتر است آن را در وعده ناهار بخورید. شام که سبک‌ترین وعده غذایی است تا حد ممکن باید خالی

چگونه اختلال خودشیفتگی می‌تواند در رابطه آزارسان باشد؟

آزارهای یک خودشیفته



• ریحانه دوستدار

یکی از چیزهایی که در رابطه عاطفی به دشواری می‌توانید تشخیص بدهید این است که ابراز علاقه و اظهار عشق شریک عاطفی‌تان تا چه اندازه می‌تواند برایتان آزاردهنده باشد. بسیاری از افرادی که از یک رابطه عاطفی با فردی که دچار اختلال خودشیفتگی است بیرون می‌آیند تروماهای دردناکی را تجربه می‌کنند. چنین افرادی متعجب‌اند: «ما عاشق هم بودیم اما او از ابراز علاقه ابا می‌کرد و با من مثل یک آشغال رفتار می‌کرد. او برای من ارزشی قائل نبود. او مرا جلوی چشم دیگران تحقیر می‌کرد. من چطور می‌توانم بار دیگر به آدم‌ها اعتماد کنم؟»

اگر شما از یک رابطه خشونت‌آمیز با کسی که دچار خودشیفتگی بود بیرون آمده باشید اکنون از اینکه در چنین رابطه‌ای عمر و احساس و جوانی‌تان را هزینه کرده‌اید بسیار سرخورده شده‌اید.

همچنین اگر شما در یک رابطه عاطفی پیچیده قرار گرفته‌اید که نمی‌توانید معنی رفتارهای عاشقانه و ظالمانه شریک‌تان را بفهمید اکنون زمانی است که باید روی رابطه تمرکز کنید و بررسی کنید که این رابطه واقعا چگونه رابطه‌ای است.

خبر خوب این است که افرادی که دچار اختلال خودشیفتگی مزمن هستند بسیار قابل پیش‌بینی هستند. این افراد در روابط مختلف

همواره از یک الگوی ثابت استفاده می‌کنند. تشخیص اینکه شما در رابطه با فردی هستید که دچار این اختلال است کار چندان دشواری نیست. چون کسانی که دچار این اختلال هستند اصلا تلاش نمی‌کنند آن را پنهان کنند. آنها خودشیفتگی را یک ضعف نمی‌دانند بلکه با افتخار آن را اعلام می‌کنند.

چیزهایی که باید در مورد خودشیفته‌ها بدانید

دو نکته است که افرادی که دچار اختلال خودشیفتگی هستند را مستعد رفتارهای خشونت‌آمیزی کند:

اولین مساله این است که چنین افرادی در همدلی با دیگران بسیار ضعیف هستند. همدلی ظرفیتی است برای درک احساسات دیگران. داشتن احساس همدلی تمایل به آسیب زدن به دیگران را به شدت کاهش می‌دهد. ما زمانی که احساس همدلی می‌کنیم متوجه این نکته هستیم که صدمه زدن به دیگران برای آنها حاوی درد و رنج است. بدون داشتن احساس همدلی ما توجهی به رفتار و گفتار خود و تاثیر آن بر دیگران نداریم.

افراد خودشیفته درک می‌کنند که رفتار یا گفتار آنها می‌تواند خشونت‌آمیز و آزاردهنده باشد اما آنها نیاز و مسئولیتی در خود برای کم کردن اثرات دردناک رفتار خود احساس نمی‌کنند. در واقع برای این افراد اهمیتی ندارد که شما چه احساسی دارید و چقدر آزار می‌بینید. علاوه بر این افراد خودشیفته نمی‌توانند خود

و دیگران را به ویژه کسی که دوستش دارند بر اساس واقعیت‌ها تعریف کنند. آنها درک نمی‌کنند که هر انسانی مجموعه‌ای از خوبی‌ها و بدی‌هاست. به طور معمول باید قبول کنیم که هیچ آدمی ایده‌آل نیست اما باز هم فردی ارزشمند و محترم است که می‌توان روی ظرفیت‌های خوبی آن حساب کرد. همچنین افراد خودشیفته نمی‌توانند در زمان خشم و ناراحتی رویکرد مثبت خود را نسبت به افراد حفظ کنند. به طور معمول در زمان نزاع، ناامیدی و یا خشم ما همواره رویکرد مثبت خود را حفظ می‌کنیم. به همین دلیل است که می‌توانیم یک نزاع را بدون خشونت به پایان ببریم، دوباره آشتی کنیم و باز هم آدم‌ها را دوست داشته باشیم. فقدان این ظرفیت‌های روحی در افراد خودشیفته باعث می‌شود آنها به راحتی به دیگران آسیب بزنند و آنها را مورد خشونت و آزار قرار بدهند.

نکته‌ای که نباید فراموش کنید

همه کسانی که دچار اختلال خودشیفتگی هستند لزوماً افرادی خشونت طلب و آزارگر نیستند. خودشیفتگی طیف‌های گسترده‌ای دارد. این اختلال در رابطه خود را به شکل‌های مختلفی نشان می‌دهد. در وضعیت شدید کسی که دچار اختلال خودشیفتگی است ممکن است بخاطر ایده‌آل نبودن شریک‌اش، ضعف‌ها و ناتوانی‌هایش رفتارهای خشونت‌آمیزی مانند آزارهای جسمی و روحی نشان بدهد، او را تحت فشار مالی قرار بدهد، بی‌توجهی کند و یا کنترل‌گر باشد.

شکل‌گیری رابطه

خودشیفته برای شروع یک رابطه فقط به این نکته توجه می‌کند که فرد مورد نظرشان به اندازه کافی جذاب باشد. همین که فرد خودشیفته بفهمد شما برایش جذاب هستید بدون توجه به نقص‌هایتان تلاش می‌کند به هر ترتیبی به شما ابراز عشق کند. او با خرید هدیه، فرستادن گل، پیام‌های عاشقانه بی‌شمار و انواع رفتارهای غافلگیرانه تلاش می‌کند شما را به سوی خود جذب کند. او طوری عاشقانه رفتار می‌کند تا فرد مقابل به هر ترتیبی آن را باور کند. پس از تلاش‌های زیاد او بالاخره شما را به دست می‌آورد.

اما بعد از مدتی متوجه می‌شوید که او از ابراز احساسات امتناع می‌کند و کسی که ادعای عاشقی می‌کرد از پاسخ دادن به یک پیام ساده نیز پرهیز می‌کند. این در حالی است که به طور معمول آدم‌ها برای شناخت یکدیگر وقت می‌گذارند. آنها پس از اولین ملاقات درباره برنامه‌های آینده، بچه دار شدن، خانه خریدن و ساختن رویاهای دور دست حرف نمی‌زنند.

فرد خودشیفته از شما یک بت می‌سازد. او حتی زمینی که روی آن راه می‌روید را ستایش می‌کند این در حالی است که افراد دیگر با وجود همه علاقه‌ای که دارند هرگز نقص‌ها و ناتوانی‌هایتان را نادیده نمی‌گیرند. البته این طبیعی است که در ابتدای آشنایی بیشتر افراد روی نقاط مثبت یکدیگر تاکید می‌کنند اما در افراد خودشیفته این مساله بدون ذره‌ای توجه به نقص‌ها انجام می‌شود. فرد خودشیفته فقط پس از دست‌یابی به شماست که متوجه ضعف‌ها می‌شود. پس از آن برای از بین بردن این ضعف‌ها او احتمالا از شما می‌خواهد در نوع لباس‌ها، شکل ظاهر، میزان آرایش، تحصیلات و افکارشان تجدید نظر کنید و مطابق الگوهای ایده‌آل او عمل کنید.

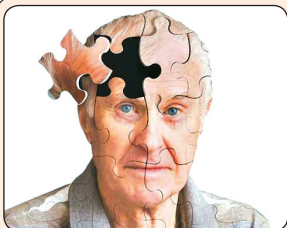
به این ترتیب شما یک روز از خواب بلند می‌شوید و خود را در برابر انتقادهای کوبنده او ویران شده می‌یابید. انتقادهای پیشنهادی او همواره محترمانه و از روی سیاست باقی نمی‌مانند. او در برابر شما دست به خشونت می‌زند. تحقیر می‌کند، فحش می‌دهد، آسیب جسمی وارد می‌کند، آرمش و امنیت را از شما می‌گیرد و به زور و ارعاب متوسل می‌شود. این زمانی است که شما احساس می‌کنید رابطه خود را بروی عشق و علاقه‌ای دروغین بنا کرده‌اید.

با این حال باز هم این احتمال وجود دارد که به او علاقمند باشید اما سوالی که در این مرحله باید از خود پرسید این است: «من تا کی می‌توانم این خشونت را تحمل کنم؟ من چقدر تحمل این همه خشونت را دارم؟» اگر پاسخ شما «خیلی کم» است پس بهتر است قلبتان را بردارید و خود را از این وضعیت نجات بدهید.

۵۵۵ یافته‌های سلامتی

ارتباط آلزایمر با الگوی خواب

بخش بزرگی از زمان انسان در خواب می‌گذرد و کیفیت خوابیدن وضعیت سلامت جسمی و ذهنی او را تغییر می‌دهد. دانشمندان می‌گویند خواب ناکافی و نامنظم می‌تواند شانس ابتلا به بیماری آلزایمر را بالا برد. محققان دانشگاه ویسکانسین آمریکا با انجام آزمایش مایع نخاعی روی ۱۰۱ نفر با میانگین سنی ۶۳ سال که سابقه خانوادگی ابتلا به آلزایمر داشتند به این نتیجه رسیدند که لازم است توجه بیشتری به کیفیت خواب و ارتباط آن با زوال عقل داشته باشیم. شرکت کنندگانی که کیفیت خواب بدتری را گزارش کردند یا از خواب آلودگی در طول روز رنج می‌بردند نشانه‌های زیستی بیشتری از آلزایمر نشان دادند.



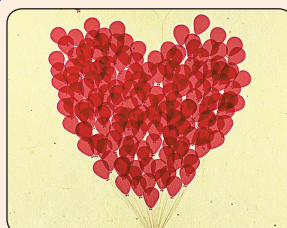
به گفته محققان، پژوهش‌های پیشین هم نشان داده بود که خواب می‌تواند بر ایجاد یا پیشرفت بیماری آلزایمر به روش‌های مختلف اثر داشته باشد. برای مثال خواب مختل یا کمبود خواب می‌تواند به ساخته شدن پلاک آمیلوئید منجر شود زیرا سیستم پاکسازی مغز در طول خواب وارد عمل می‌شود.

۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

بازی و شادی؛ رمز دوام زندگی

اگرچه فاکتورهای مختلفی در تفاهم زوج‌ها و استحکام رابطه‌شان با یکدیگر موثر است اما یکی از فاکتورهایی که اغلب نادیده گرفته می‌شود، نقش تفریح، بازی و شادی در کنار یکدیگر است.

فشار زندگی و کار گاهی آنقدر زیاد می‌شود که شما سال‌ها سفر نمی‌روید، ماه‌ها با هم گردش جمعی نمی‌کنید و نه تنها کنار هم خوش نمی‌گذرانید که حتی فراموش می‌کنید که می‌شود شادی و بازی و تفریح خانوادگی داشت. زوج‌هایی که فعالیت‌های مفرح ندارند، خودشان را از فرصت پیوندهای عمیق‌تر با یکدیگر محروم می‌کنند.



حتی اینکه تفریحات خود را از همسران کاملاً مجزا کنید و مدام به سرگرمی‌هایی پیردازید که وقتی برای پرداختن به علاقه‌مندی‌های همسران باقی نمی‌گذارد، به ضرر زندگی مشترک شماست. حتماً برای با هم بودن و با هم خوش گذراندن وقت بگذارید و روی لذت‌های همسران تمرکز کنید و فرصت‌هایی را بیابید که بتوانید با هم بیشتر بخندید و شادی کنید.

چگونه حرف زدن با کودک اهمیت پیدا می کند؟



عکس: محمد نجفی

• ریحانه دوستدار

والد باشیم یا عضو دیگری از خانواده یا مربی، آنچه می گوئیم و شیوه بیان ما می تواند بر اعتماد به نفس کودک و احساس امنیت او تأثیر زیادی بگذارد. وقتی با کودکان به روش هایی حرف می زنیم که نشانه احترام و علاقه و مراقبت ما نسبت به آنهاست، این پیام را می دهیم که کودکان موجوداتی ارزشمند هستند، بودن در کنارشان را دوست داریم و ایده ها و احساساتشان برای ما مهم است. از رهگذر چنین گفتگوهای معناداری است که روابط سرشار از حمایت میان ما و کودک شکل می گیرد؛ چنین روابطی حس خوب کودک را نسبت به خودش و زندگی و همچنین حس هویت او را تقویت می کند. در خانواده، گفتگوی معنادار کمک می کند میان کودکان و والدین پیوند مثبتی ایجاد شود. در مراکز و مهدکودک هایی که به کیفیت تربیت در سال های اولیه کودکی اهمیت می دهند، گفتگوی معنادار بخش مهمی از برنامه های آموزشی است. بنابراین، والدین و مربیان باید زمانی را صرف گفتگوی معنادار با کودکان کنند.

گفتگوی معنادار چیست؟

هیچ کس نمی گوید تعامل و گفتگو با کودکان اهمیت ندارد، اما واقعیت این است که در هیاهو و مشغله هرروزه زندگی گاهی پیدا کردن زمانی برای یک گفتگوی هدفمند و معنادار دشوار است. ما ممکن است آنقدر درگیر انجام کارها و روزمرگی هایمان باشیم که گفتگو و تعامل برایمان اولویتی نداشته باشد. در نتیجه به جای این که با کودکانمان تعامل معنا دار و هدفمند داشته باشیم، اوقات مشترک با کودک را با رهنمود دادن و گذاشتن قانون های سخت و سخت می گذرانیم.

این رفتار نه تنها به کیفیت تجربه های روزمره کودک آسیب می رساند، بلکه باعث فرسودگی خودمان هم می شود. روزی که در آن وقت مان با امر و نهی به کودک هدر می رود روزی کشتار و خسته کننده خواهد بود. اما گفتگوی معنادار، کاری یک طرفه نیست. چنین گفتگویی فراتر از دادن اطلاعات به کودک یا کنترل کردن رفتار اوست. گفتگوی معنادار یعنی گفتگویی میان دو یا چند نفر که هر یک از آنها ایده ها و دیدگاه های خود را در اختیار دیگران می گذارد. ما تصور می کنیم، حرف زدن مهارتی ذاتی در درون همه ما است، اما گفتگو، رفتاری است که باید آن را یاد بگیریم. ما در بسیاری از مواقع متوجه مهارت و اجرای گفتگوی خوب با دیگران و به ویژه کودکان نیستیم. اما وقتی فرد بزرگسالی که مهارت ایجاد و هدایت گفتگو را می داند، نظاره می کنیم، وقتی معناها، یادگیری ها و فکری های نهفته در میان واژه ها را بیرون می آورد و بیان می کند، متوجه می شویم گفتگوی معنادار نیازمند مقدار زیادی مهارت و هنر است.

چنین گفتگو هایی یکی از اجزای حیاتی در یادگیری کودک هستند. اگر بدانیم چگونه با کودکان وارد گفتگو های واقعی درباره موضوعات جالب شویم، در این صورت فکر کردن، یادگیری و حل مسأله برای هر دوی ما؛ بزرگسالان و کودکان، ارزش بیشتری پیدا می کند و لذت بخش تر می شود. از رهگذر چنین تعاملاتی، این امکان برایمان فراهم می شود تا از یادگیری کودکان حمایت کنیم و آن را گسترش دهیم. سؤالاتی پرسیم، دلگرمی بدهیم، درباره مسأله ها و راه حل هایشان حرف بزنیم و فرصتی برای ایجاد ایده های تازه، رویکردهای تازه، و روش های تازه برای فکر کردن فراهم کنیم. همیشه این طور نیست که گفتگو ها «خودشان اتفاق

بیفتند». وقتی میان بزرگسالان و کودکان گفتگویی معنادار ایجاد می شود، در بسیاری از موارد این گفتگو به این دلیل شکل گرفته است که در پس آن، برنامه ریزی و فکری برای ایجاد آن وجود داشته است. چنین برنامه ریزی هایی، زمینه را برای به وجود آمدن لحظه هایی فراهم می کند که فرصت گفتگوی معنادار در آنها زیاد است.

خوب است به این فکر کنیم چه اوقاتی از روز فرصت داریم با کودک تعاملی واقعی و گفتگویی معنادار داشته باشیم و چگونه می توانیم این فرصت زمانی را خالص و به دور از مزاحمت نگه داریم. واقعیت این است که اگر همیشه مشغول انجام کارهای دیگر باشیم، یا اگر مسدود تلاش کنیم در یک زمان چند کار را باهم انجام بدهیم مثل اینکه هم به کارهای خانه برسیم و هم با کودک حرف بزنیم، آن وقت نمی توانیم توجه کامل و عمیقی به فرزندان کنیم. البته شکی نیست ما همیشه نمی توانیم توجه دقیقی به کودکان داشته باشیم. ما به عنوان والد، وظایف زیادی بر عهده داریم گاهی مجبور می شویم همه این وظایف را با هم انجام بدهیم. بنابراین فکر کردن به این نکات بسیار مهم و ارزشمند است: هر چند وقت یکبار می توانیم زمانی را صرف بازی کردن یا حرف زدن با کودکان کنیم؟ اگر کارهای روزانه را طور دیگری تنظیم کنیم یا در آنها تجدید نظر کنیم، آیا می توانیم وقت بیشتری را به بازی و گفتگو با او اختصاص دهیم؟ درست است که کارها و وظایف زیادی بر عهده ما است و گریزی از آنها نیست، اما آیا راه یا راهایی هست که بتوانیم کودکان را در کارها شرکت دهیم؟ مثلاً آیا کودکان می توانند در خالی کردن کیسه خرید و جادادن چیزهایی که خریده ایم کمک کنند؟ می توان لباس های شسته شده را پهن کند؟ سبزیجات را

برای شام خرد کند؟ علف های هرز باغچه را بکند؟ این وظایف روزمره می تواند فرصت های ارزشمندی برای تعامل با کودک باشد، فرصت هایی که در آنها نه فقط با کودکان گفتگو می کنیم بلکه کاری را با او به طور مشترک انجام می دهیم و به این ترتیب نزدیکی و پیوند والد-فرزندی را تقویت می کنیم.

بازی دوطرفه

گفتگوی معنادار یعنی ردوبدل کردن ایده ها و ردوبدل کردن یعنی: ایده ها از سمت یک بازیکن به بازیکن دیگر پاس داده می شود و نکته ها و ایده ها مانند توپی میان آنها جابه جا می شود. هر بازیکن، هم فرصتی برای ایده دادن و هم فرصتی برای به دقت گوش کردن به دیگران دارد. نکته کلیدی این است که خیلی از اوقات، وقتی توپ در دست طرف مقابل است ما مشغول فکر کردن به ادامه گفتگوی خودمان هستیم: این باعث می شود وقتی ایده طرف مقابل به ما می رسد، به جای آن که نکاتی درباره آن یا در راستای آن مطرح کنیم، حرف قبلی خود را ادامه می دهیم و چه بسا ادامه گفتگو را از دست بدهیم.

اما رد و بدل کردن ایده؛ یعنی «دوسویی» بودن، هسته اصلی یک گفتگوی واقعی است. اگر دوسویگی وجود نداشته باشد، آنچه انجام می دهیم در واقع فقط بیان اطلاعات است. اما اگر ارتباط متقابل وجود داشته باشد، وارد تعاملی واقعی و دوطرفه با مخاطبمان شده ایم. ما به عنوان بزرگسال باید درگیر گفتگو های «واقعی» با کودکان شویم. گفتگوی «واقعی»، یعنی کودک را در گفتگو شرکت کننده ای برابر و همپا با خودمان بدانیم. همه سؤالات را ما نپرسیم، همه حرف ها را ما نزنیم و همه جواب ها را ما ندهیم. وقتی با کودکان گفتگو های واقعی داشته باشیم، او هم فرصت پیدای می کند تا خودش فکر کند، برای مسائل راه حل هایی پیدا کند و ایده هایش را ابراز کند. گفتگو فقط ردوبدل کردن اطلاعات نیست، بلکه بخش مهمی از آن شناختن فرد یا افراد هم صحبت با ما است. کودکان به بزرگسالانی که در رفتار، خود را صادق و واقعی نشان می دهند، پاسخ می دهند. این نکته ای است که بزرگسالان باید به یاد داشته باشند. وقتی در گفتگو هایمان چیزی از خودمان را وسط می گذاریم و بیان می کنیم، کودکان ما را افرادی واقعی می بینند که زندگی، علاقه مندی ها و بی علاقه گی ها و شخصیت خود را دارد. چه عالی است اگر کودکان ما را والدی صادق و واقعی می بیند. اگر مربی هستیم، رفتار صادقانه و واقعی به این معنا نیست که همه جزئیات زندگی مان را به کودکان بگوییم، ما باید به کودکان چیزی از خود نشان بدهیم تا بتوانند با ما ارتباط شخصی برقرار کنند. صادق و واقعی بودن معنای دیگری نیز دارد: یادمان باشد، گفتگوها نباید همیشه جدی باشند. در عین این که متوجه ایم گفتگو برای کمک به یادگیری کودکان اهمیت دارد، باید یادمان باشد حس طنز و تفریح هم بخش مهمی از گفتگوی خوب است. لازم نیست هر لحظه ما با کودک تبدیل به فرستی رسمی برای یادگیری او باشد. گاهی گپ زدن با کودک، مثل تعریف کردن لطیفه یا یک داستان و لذت بردن از باهم بودن، همین اندازه مهم و ارزشمند است.

اشتباهات رایج

نقش والدین در عبور از بحران نوجوانی



نوجوانی دوران پر تنش است و معمولاً درگیری بیچه ها با والدین در این دوره زیاد می شود. اگر می خواهید حال نوجوانتان بهتر شود و این دوره را با سلامتی بیشتری پشت سر بگذارید، با او مثل یک بزرگسال رفتار کنید نه یک کودک. فرصت آزمون و خطا به فرزندان بدهید. بگذارید تجربه کند، شکست بخورد و درس بگیرد. قبل از آنکه بخواید، راهنما و موعظه گر نباشید و هر زمان آمادگی داشت به او کمک کنید تا اشتباهاتش را بشناسد نه این که او را به خاطر خطاها و شکست هایش سرزنش کنید.

او بیش از هر چیز در این سن نیاز دارد مهارت های لازم برای مواجهه با زندگی را بیاموزد نه اینکه سرزنش و تحقیر و خط و مشی های شما را تحمل کند. به او مهارت های مدیریت فردی، حل مسأله، مدیریت زمان و همدلی را بیاموزید و کنار بایستید تا او استفاده کردن از آنها را یاد بگیرد. بگویید که شما هم بارها تجربه کرده اید تا مسیر خودتان را پیدا کرده اید و از او برای پیدا کردن راه شخصی خودش، نه الزاماً راهی که شما رفته اید، کمک می کنید.

پچه ها و یافته ها

ارتباط صابون با چاقی کودک!



مطالعات اخیر حاکی از آن است که استفاده از صابون های آنتی باکتریال در دوران بارداری باعث چاقی کودکان در سال های بعد و اختلال رشد آنها می شود! تحقیقات صورت گرفته نشان می دهد که نوعی مواد شیمیایی در صابون های آنتی باکتریال وجود دارند که در صورت استفاده در دوران بارداری علاوه بر این که چاقی کودکان را در سال های بعد زندگی به دنبال دارد، در فرایند رشدی آنها نیز اختلال ایجاد می کند. در کودکانی که مادران آنها در دوران بارداری از صابون های آنتی باکتریال استفاده کرده اند، احتمال چاقی زیاد می شود. محققان در آزمایش هایی که روی موش ها انجام دادند، دریافتند که جنین های دختر ۱۱ درصد و جنین های پسر ۸ درصد بیشتر مبتلا به چاقی می شوند. ماده شیمیایی «تری کلورایان (TCC)» از طریق جفت و نیز از راه تغذیه با شیر مادر جذب می شود. خطر این مواد شیمیایی در منابع آب های آلوده و محیط های آلوده زندگی نیز وجود دارد. چنانچه جنین در معرض این مواد قرار گیرد، اندام ها و مکانیسم های محافظتی در جنین در حال رشد دچار آسیب های برگشتناپذیر می شود.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۰ شهریورماه ۱۳۵۶ (برابر با ۱۶ رمضان ۱۳۹۷، اول سپتامبر ۱۹۷۷) نقل شده است.

مناطقی که احتمالاً آواز ساختمان به آنها داده می شود
مناطقی که در جنوب و جنوب شرقی تهران واقع شده اند و امکان صدور پروانه و اجازه ساختمان در آنها می رود عبارتند از:

جنوب شرقی

افسریه - هاشم آباد - ایبانه - باقرآباد - سیدملک خاتون - شهباز - کوی جوانمرد قصاب - شترخوان - محله دباغ ها - بیسیم نجف آباد - دولا ب - مسگر آباد - توچال - مسگر آباد.

جنوب تهران

فرح آباد خزانه - فیروزآباد - اطراف ری - علی آباد - اسدآباد - رشیدآباد - پشت کارخانه سیمان - خانی آباد - جنوبی - قلعه مرغی - یاخچی آباد - نازی آباد - جوادیه - امامزاده حسن - و صفار - کوی ولیعهد - تولید دارو - خیابان فلاح - یافت آباد - سرآسیاب - مهرآباد جنوبی - کوی اتابک - محله شاهسون ها - شاه آباد نو.

حقوق بازنشستگان از اول مهر افزایش می یابد

از اول مهرماه سال جاری همزمان با تغییر ضریب حقوق کارمندان دولت از ۷۰ به ۸۰ ریال، به حقوق کارمندان بازنشسته دولت نیز به میزان یک هفتم اضافه می شود.

درضمن از اول سال جاری حداقل حقوق بازنشستگی و وظیفه از کارافتادگی و وظیفه وراثت کارمندان رسمی دولت که حقوق بازنشستگی یا وظیفه آنان از محل صندوق بازنشستگی پرداخت می شود ده هزار ریال تعیین شده است و کلیه کارمندان بازنشسته ای که تاکنون کمتر از این رقم می گرفته اند، حقوقشان ترمیم شده و مابه التفاوت تا ده هزار ریال به حقوق آنان اضافه می شود.

مسیر بزرگراه ۷۶ متری تهران تغییر می کند

طرح احداث بزرگراه ۷۶ متری شمال شهستان پهلوی [شهید همت] به زودی با تغییراتی که در نقشه های اجرایی آن داده خواهد شد، به مرحله عمل درمی آید. خبرنگار ما امروز همچنین کسب اطلاع کرد، در جلسه ای که با حضور جواد شهرستانی و تعدادی از کارشناسان شهرداری پایتخت تجدیدنظر و اصلاح نقشه های این بزرگراه تشکیل شد، لزوم ایجاد بزرگراه به خصوص به صورت شرقی - غربی برای بهبود وضع ترافیک مورد توجه قرار گرفت.

بزرگراه ۷۶ متری شمال شهستان پهلوی که پس از احداث یکی از بزرگترین شاهراه های ارتباطی بین شرق و غرب خواهد بود، به زودی به مناقصه می رود تا پس از تعیین مقاطعه کار عملیات ساختمانی آن آغاز شود.

خاموشی برق در تهران لغو شد

خاموشی برق در تهران در ۳ روز گذشته بدون اعلام رسمی لغو شد.

گزارش خبرنگار حاکی است که شهر تهران از ۳ روز قبل خاموشی نداشته و اگر در نقاطی خاموشی پیدا شده به علت نقص فنی محلی بوده است. این وضع به شرط آنکه مصرف در حد فعلی با صرفه جویی مردم ادامه یابد و برای واحدهای تولیدی برق نیز حادثه غیر مترقبه ای پیش نیاید حداقل تا آخر شهریور ادامه خواهد داشت و اعلام رسمی برنامه لغو خاموشی به آن موقع موکول خواهد شد.

از راه پیمایی

پنجشنبه ساعت ۲۲ برنامه ی دوم، گل های تازه شماره ۷۲ (مهناب شبانگاه) خواننده سیاهوش شجریان، نوازندگان اسداله ملک، فرهنگ شریف، ناصر افتتاح، شعرها از شفیع کدکنی، آهنگ بیات ترک، گوینده اذر پژوهش

پنجشنبه ساعت ۲۲/۳۵ دقیقه برنامه دوم: دقیقه برنامه دوم: کنسرت شب، در این برنامه آثار از فرانسه دیور تیمان جمعه ساعت ۹/۳۰ دقیقه برنامه دوم: سیری در جهان موسیقی که در این برنامه آثاری از باخ، افن باخ، برلیوز پخش می شود.

پرواز مستقیم بین تهران - اسکاندیناوی

از اوایل مهرماه سال جاری بین تهران و کشورهای اسکاندیناوی (دانمارک، نورژ و سوئد) پرواز مستقیم دایر می شود. سخنگوی هواپیمائی ملی ایران امروز اعلام کرد: پروازهای مستقیم و بدون توقف تهران به کشورهای اسکاندیناوی به موجب موافقتنامه ای که بین شرکت های هواپیمائی ملی ایران (هما) و هواپیمائی اسکاندیناوی (اس.ا.اس) به امضاء رسیده است از اوایل مهرماه آینده با استفاده از هواپیمای جت (دی - سی - ۸) هواپیمائی (اس - ا.اس) رسماً آغاز خواهد شد.

قاب امروز



زنان جنوبی و نشاء برج - شهرستان کارون، استان خوزستان / عکس از مهدی پدram خو

سرایه

هر نفس ز آتش دل خاک رهی باید شد

هر دم از سوز جگر ساز غمی باید زد

گر نخواهد که برآشفته شود کار جهان

دست در حلقه زلف تو کمی باید زد

کام جان جز برای تو نمی شاید خواست

راه دل جز به هوای تو نمی باید زد

خواجوی کرمانی

داستان نامگذاری دوی «ماراتن»

یک میهن دوست آتنی به نام فیلیپیدس پس از اطلاع از تصرف جزیره «اوبوآ» توسط نیروی دریای ایران و پیاده شدن طلعه این نیرو در «آتیکا» و دشت ماراتن، دوپست و چهل کیلومتر فاصله آتن تا اسپارت را در دو شبانه روز دوید تا از سران اسپارت بخواد که نیروی کمکی به آتن بفرستند تا به دست ایرانیان نیفتد. به نوشته هرودوت، فیلیپیدس پس از بازگشت به آتن از اسپارت، به میدان جنگ رفت و هنگامی که مشاهده کرد ایرانیان به کشتی هایشان باز می گردند تا از منطقه خارج شوند مسافت ساحل تا شهر آتن (عرض ناحیه ماراتن) را که ۴۰ کیلومتر بود دوید تا مردم آتن را که در نگرانی بسر می بردند از این بازگشت آگاه سازد که پس از دادن خبر بر زمین افتاد و درگذشت. به همین جهت و با هدف جاویدان ساختن فداکاری فیلیپیدس، بارون پیر دو کوپرتین، مسابقه دو طولانی المپیک را «ماراتن» نام نهاده که ۴۲ کیلومتر است.

رضاشاه همچنان دم از محاکمه صحرانی خائن می زد!

۱۱ شهریور ۱۳۲۰ رضاشاه از طریق نزدیکان خود اطلاع یافت که سران و همگی وظیفه و از شهرهای دور افتاده و روستاها بودند از هشتم شهریور که آنان را از پادگان ها بیرون کرده اند در خیابان ها و جاده ها گرسنه مانده و با پای پیاده به زادگاه های خود باز می گردند و قسمتی از سلاح های سبک و فشنگ از انبارهای اسلحه سرقت شده و به اشرا فرورخته می شود. رضاشاه که هنوز نمی دانست انگلستان و شوروی برکناری، تبعید و اسارت او را از شرایط تغییر ناپذیر برای ترک مخاصمه مطرح کرده بودند با دریافت خبر آوارگی سران از اطرافش، بار دیگر خشمگین شد و غافل از این که آوارگی خود او، بسان سران، مطرح است عصا بر زمین می زد و تاکید بر تسریع تشکیل دادگاه نظامی زمان جنگ با حضور شخص خود داشت.

برخی از افسران پلیس در اختیار وزارت کار! گذارده شدند

یازدهم شهریور ۱۳۳۲ سازمان شهربانی دولت زاهدی تصمیم گرفت که آن دسته از افسران این سازمان را که از دکتر مصدق و نهضت ملی هواداری کرده بودند و شهرت ناسیونالیستی داشتند، ولی دلیل محکمی برای زندانی کردنشان وجود نداشت اخراج و یا در اختیار وزارت کار قرار دهد که چنین شد. هفت سال بعد، همین شهربانی مجبور شد که برای اصلاح کالتری ها و امنیت شهر ها همان افسران را به خدمت پلیس بازگرداند.

www.iranianshistoryonthistday.com

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

۴۵۰۶	تصمیم	نظیر	کتابی از	از	حل
۴۵۰۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۵۰۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۵۰۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۵۰۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۵۰۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۵۰۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۹۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۸۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۷۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۶۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۵۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۴۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۳۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۲۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۱۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۴۰۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۹۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۸۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۷۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۶۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۵۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۴۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۳۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۲۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۶	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۵	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۴	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۳	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۲	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۱	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۱۰	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۰۹	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۰۸	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از	حل
۴۳۰۷	تصمیم برای انجام کاری	نظیر بدن	کتابی از توماس مان	از</	